

නිවනට මග පෙන්වන...

# සතිපට්ඨාන විවරණ



## - පලමුවන කොටස -



කායානුපස්සනාව
- ප්‍රථමභාගය


අතිපූජනීය උඩඊරියගම
ධම්මජීව නාහිමිපාණෝ

පූජනීය පානදුරේ
චන්දරතන හිමිපාණෝ

# සතිපට්ඨාන විවරණ

## පළමුවන කොටස

(කායානුපස්සනාව - ප්‍රථම භාගය)

**අති පූජ්‍ය උඩඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ**
**පූජ්‍ය පානදුරේ චන්ද්‍රරතන ස්වාමීන් වහන්සේ**

නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනය
මීතිරිගල

**ධර්මදානය පිණිසයි.**

**ප්‍රථම මුද්‍රණය** - 2022 බිනර මස (පිටපත් 1000)

## සතිපට්ඨාන විවරණ - පළමුවන කොටස

අතිපූජ්‍ය උඩඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ
පූජ්‍ය පාතදුරේ චන්ද්‍රරතන ස්වාමීන් වහන්සේ

**අයිතිය:**

මීතිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය
මීතිරිගල, 11742
දුරකථනය: 033 2253295
nissaranavanaya@gmail.com
www.nissarana.lk

ISBN : 978-624-5512-21-8

**පරිගණක අකුරු සකැසුම** - කුමුදුනී අතලගේ මහත්මිය.

**මුද්‍රණය**

කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්
17/2, පැඟිරිවත්ත පාර,
ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.
දුරකථනය: 011 487 0333

# පෙරවදන

**ඒකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථගමාය ඤායස්ස අධිගමාය නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය - යදිදං චත්තාරො සතිපට්ඨානා.**

ජීවිතය සතුටින් සැනසීමෙන් ගෙවමින්, සතර සතිපට්ඨානයම වඩා, සසර හැරපියා ලබන විමුක්ති සුවයේ අකාලික සැනසුමට මග කියන ගෞතම බුදු සසුනේ පැවිදි වූ උතුමෝ අදත් මේ ලොව වැඩ වසති. ශ්‍රී සම්බුද්ධ ශාසනය සජීවීව පවතින බව පෙන්වති. පැවිදි ගිහි පිරිස එක්ව විදර්ශනා වඩති. කල්‍යාණ මිත්‍රයන් හා එක්ව, ප්‍රතිපදවෙන්ම උතුම් වූ බුදු සසුන ජීවමානව පරපුරෙන් පරපුරට ගෙන යති.

මේ ආත්ම භවයේදීම මග ඵල නිවන් පිණිස උත්සාහවන්ත වූ ගිහි පැවිදි යෝගාවචර පිරිසකට විපස්සනා පෙළගැස්මට අතදුන් ශ්‍රී ලංකා රාමඤ්ඤ මහා නිකායේ ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ මහෝපාධ්‍යාය අති පූජනීය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම නායක ස්වාමීන් වහන්සේගේ, බුරුමයේ සයාඩෝ උ. පණ්ඩිත නායක ස්වාමීන් වහන්සේගේ සහ නිස්සරණ වනය සේනාසනයේ වැඩ විසූ අති පූජනීය කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේගේ ශිෂ්‍ය, නිස්සරණ වනය ආරණ්‍යයේ වර්තමාන සේනාසනාධිපති, කම්මට්ඨානාචාර්ය, අති පූජනීය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන භාවනාවෙන් විපස්සනා මග පෙන්වන පහන් ටැඹක් වැනි වූ සේක.

යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ අනුනායකව වැඩ විසූ අති පූජනීය නාඋයනේ අරියධම්ම මහා නාහිමියන්ගෙන් සහ ගෞරවනීය උඩර්රියගම ධම්මජීව නායක හිමියන්ගෙන් ශාසනික දයාද ලැබ, මීතිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනයේ කෘත්‍යාධිකාරීව වැඩ වසන, කම්මට්ඨානාචාර්ය, පූජනීය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේද නිවනටම දිශානතිය පෙන්වන මාර්ගෝපදේශක හිමිනමක් වන සේක.

සසර බිය දන්නා වූත් ඉන් එතෙර වීමට වෙර දරන්නා වූත් සැමට හිත සුව පිණිසද සතිපට්ඨානය වෙසෙසින් දකිනු රිසි මතු පරපුරට අසා කියවා දැක නිවන පිණිස කටයුතු සම්පාදනයට පෙළඹවීමද යන උතුම් අරමුණු පෙරදැරිව, ශ්‍රද්ධාවන්ත දෙපළක් විසින් ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්සේලා දෙනමට කරන ලද ආරාධනයෙන් "සතිපට්ඨාන විවරණ" නමින් ශ්‍රව්‍ය දෘශ්‍ය පටිගත කිරීමක් 2022 වසරේ පෙබරවාරි මස සිට ඔක්තෝබර් මස දක්වා සිදු කරන ලදි. එම දේශනාවලිය පොත් පෙළක් ලෙසටද මුද්‍රණය කරවා මෙසේ ප්‍රකාශයට පත් කර, සුවහසක් දෙස් විදෙස් බෞද්ධ ප්‍රජාවගේ දහම් ඇස පාද දෙමින්, ප්‍රඥව කුළුගන්වා, නිවන් දොරටු විවෘත කිරීමට හැකි වේ යැයි අපි උදක්ම බලාපොරොත්තු වෙමු.

මෙම උතුම් ධර්ම දනය වෙනුවෙන් කැප වී දේශනාවලිය සිදු කළ ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්සේලා දෙනමටත් ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න අනුග්‍රාහක දෙපළටත් ආධාර උපකාර අනුග්‍රහ කළ පින්වත් සියලු දෙනාටත් ඔබ අප සැමටත් මෙම කුසලයෙන් ජනිත වන්නා වූ ශක්තිය නොපමාව නිවන් අවබෝධය පිණිසම හේතු වේවා! වාසනා වේවා!

ශ්‍රී සම්බුද්ධ ශාසනය චිරාත් කාලයක් පවතීවා!

තෙරුවන් සරණයි!
හේමන්ත රණවක
සම ලේකම් - මීතිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය
2022 ක් වූ බිනර මස 1 වන දින දී ය.

# සම්පාදක සටහන

## 1. නා සමිඳුන්ට ගොටු අත්තක් පූජා කිරීම

කරන ලද ඉල්ලීම් කීපයක්ම සඵල නොවීම මත සිය අධිෂ්ඨානය දැඩි කරලමින් කළ අවසන් ඉල්ලීමට ලැබුණු කොළ එළිය නිසාවෙන් මගේ බිරිඳට නිස්සරණ වනය පුද බිම වෙත 2018 ඔක්තෝබරයේදී සතිමත් බව පුහුණු කිරීමේ පස්දින වැඩමුළුවක් සඳහා පා තැබීමට හැකි විය.

වස්සාන සමයක් වූ එකල්හි, අති ගෞරවනීය මහා සඟ රුවන කන්දෙහි පිහිටි කුටිවල සිට ගොටු අතු දරා දන ශාලාවට වඩිනා චමත්කාරජනක, ශාන්ත දසුනට ඔබ්බට ගියා වූ කරුණක් සිත්හි සනිටුහන් වූයේ ඇතැම් ගොටු අතු අබලන්ව තිබූ නිසාවෙන්මය.

බිරිඳ සිදු කළ නිරීක්ෂණයට මාද එක් වෙමින් වන අරණේ කාර්යාලයට කථා කර ආනන්ද මහතා සම්බන්ධ කරගෙන අප හට ගොටු අතු පූජාවක් කළ හැකිදැයි යන විමසුමට පසුව පිළිතුර ලැබුණේ "නියම ප්‍රමිතියට හදන එකක් මුලින්ම ගෙනත් පෙන්වන්න" යනුවෙනි.

එකෙණෙහිම ක්‍රියාත්මක වූ මා දියතලාව යුද්ධ හමුදා කඳවුරේ සිටි කළණ මිතුරු නීතිඥ සජිත්, බණ්ඩාරවෙල කහගොල්ල ආරණ්‍ය අසල ගොටු අතු නිපදවන බණ්ඩාර මහතා වෙත යොමු කර සාම්පල් ගොටු අත්තක් කොළඹට ගෙන්වා ගත්තේ ඉමහත් ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව මේ පින්කම සම්පූර්ණ කරගැනීමේ අභිලාෂයෙනි.

ඉන් අනතුරුව, එම ගොටු අත්ත ඇස්වත්ත දකුණ ග්‍රාමයේ පදිංචි බිරිඳගේ සොයුරා ලවා වන අරණ වෙත ගෙන ගොස් ගොටු

අතු නිර්මාණය සම්බන්ධ හසළ දැනුමක් ඇති වයෝවෘද්ධ ස්වාමීන් වහන්සේ නමකගේ පරීක්ෂාවට ලක් කළ විට, තීරණය ලැබුණේ මීට වැඩි ප්‍රමිතියකට නිමවා පූජා කිරීම කළ යුතු බවය. නමුත්, නිෂ්පාදක විසින් ගොටු අත්ත වැඩි දියුණු කිරීමට දක්වූ අකැමැත්ත නිසාම, එම වන අරණේ ඉල්ලීමද ලත් තැනම ලොප් වූයේ අපේ පින්කම් සිහිනයද බොඳ කරමිනි.

මින් නොසැලුණු මා දිනක් මගේ බිරිඳ අති පූජනීය උඩර්රියගම ධම්මජීව නා සමිඳුන් මෙහෙයවන එක්දින වැඩමුළුවක් සඳහා සහභාගි වීමට තලවතුගොඩ යන ගමනේදී සාම්පල් ගොටු අත්ත නා සමිඳුන්ට පූජා කිරීමට භාර කළේ වන අරණ වෙත ගොටු අතු පූජා කිරීමේ අපගේ අභිලාෂයද ලියූ ලිපියක්ද ඇය අතට පත් කරමිනි.

වැඩසටහන අවසන් වී පිරිකර පූජා කරන වේලාවේදී මෙම සාම්පල් ගොටු අත්ත නා සමිඳුන්ට පූජා කර වන අරණට ගොටු අතු පූජා කිරීමට මාගේ බිරිඳ නොයෙක් ඉල්ලීම් වැඳ වැටී සිදු කළද, එය මායිම් නොකළ නා සමිඳුන් කියා සිටියේ "දන් දුන්නා මදිද? දැන් උඹ මහණ වෙයන්" යනුවෙනි.

ඉන් උකටලී වූ මාගේ බිරිඳ මා දුන් ලිපියද හකුළාගෙන නිවසට ගොඩ වූයේ ගොටු අතු පූජාව නම් අද හෙට එළ නොදරන බවක් සිය මුහුණෙහි සනිටුහන් කරමිනි.

(ඉතිරිය ඉදිරි කලාපයෙනි.....)

ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි!....

සම්පාදක
2022ක් වූ සැප්තැම්බර් මස 01 වෙනි දිනදීය.

# පුණ්‍යානුමෝදනාව

තථාගත සම්මා සම්බුදු පියාණන් ගත් මගම ගනිමින්, නිර්මල ථෙරවාදී ශ්‍රී සද්ධර්මය තමන් උගත්, තමන් ප්‍රගුණ කළ, තමන් ලත් අත්දැකීම් කැටිකොට, දහම් පිපාසිත, නිවන් මග සොයා ගමන් ඇරඹි, නිවැරදි අත්වැලක් අවැසි දෙස් විදෙස් බෞද්ධ ප්‍රජාවගේ දහම් දැනුම පෝෂණය කරවමින් ප්‍රඥාව අවදි වීම පිණිස අප වෙත දයාද කළ "සතිපට්ඨාන විවරණ" නම් වූ ශ්‍රව්‍ය දෘශ්‍ය පෙළහර මුද්‍රිත දහම් පඬුරක්ද ලෙසින් ඔබ අත තබන්නට නොපසුබස්නා වීර්යයෙන් කටයුතු කළා වූ

1. මීතිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනාධිපති, සති පාසල නිර්මාතෘ අති පූජනීය උඩර්රියගම ධම්මජීව නායක ස්වාමීන් වහන්සේටත්

2. මීතිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනයේ කෘත්‍යාධිකාරී, පූජනීය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේටත්

3. "සතිපට්ඨාන විවරණ" - පළමුවන කොටස (කායානුපස්සනාව - ප්‍රථම භාගය) නොමිලයේ ධර්ම දානමය පින්කමක් ලෙසින් එළිදැක්වීම සඳහා සම්පූර්ණ බරපැන වශයෙන් රු. 330,000/= මුදලක් වැය කළ අත්තිඩියේ පදිංචි සුනිල් සෙනෙවිරත්න මහතාට සහ ජයන්ති සෙනෙවිරත්න මහත්මියටත්

ඔවුන් දෙපළ ජාතක කළා වූ.....

(i) 1984/10/25 දින අභාවප්‍රාප්ත විශ්‍රා මලත් පොලිස් පරීක්ෂක, ඔස්ටින් සෙනෙවිරත්ත පියාණන්ටත්

(ii) 2013/12/11 දින අභාවප්‍රාප්ත ලිසී සෙනෙවිරත්න මැණියන්ටත්

(iii) 1965/03/14 දින අභාවප්‍රාප්ත මාණ්ඩලික අධ්‍යාපන නිලධාරී, ගුණසේන අබේසේකර පියාණන්ටත්

(iv) 2015/05/04 දින අභාවප්‍රාප්ත විශ්‍රාමලත් විදුහල්පතිනි, නිමලා අබේසේකර මැණියන්ටත්

4. ශ්‍රව්‍ය පටිගත කිරීම් අසා ඉතාම උසස් නිරවද්‍යතාවෙන් යුතුව පරිගණක අකුරු සකැසුම කළ හෝමාගම පදිංචි කුමුදුනී අතලගේ මහත්මියටත්

5. මුද්‍රණ කටයුතු සාධාරණ මිලකට ඉටු කර දුන් ගංගොඩවිල, කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස් ආයතනයෙහි අධිපතිතුමන් ඇතුළු සමස්ත කාර්ය මණ්ඩලයටත්

6. මෙම දහම් පඬුර සම්පාදනය කිරීමට නන් අයුරින් උපකාර කළ සැදැහැවත් සියලුදෙනාටත්

උතුම් චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ වීම පිණිසද නිදුක් නීරෝගී සුව චිර ජීවනය ප්‍රාර්ථනා කිරීමටද ඉදිරි භවගාමී ජීවිත දුකින් අතමිදී සැනසීම උද කරලීමටද මෙම ධර්ම දනමය කුසලයෙන් ජනිත වන්නා වූ පුණ්‍ය සම්භාර උපනිශ්‍රය වේවා!යි ප්‍රාර්ථනා කරමු.

මෙයට,
නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

# පටුන

පෙරවදන i

සම්පාදක සටහන iii

පුණ්‍යානුමෝදනාව v

පටුන vii

1 | සතර සතිපට්ඨානය වැඩීමේ ආනිශංස 1

2 | කායානුපස්සනාව ඇරඹුම 25

3 | කායානුපස්සනාව 47

4 | ආනාපානසතිය ඇරඹුම 69

5 | ආනාපානසතිය 91

6 | ආනාපානසති භාවනාව 113

7 | සක්මන් භාවනාව 131

8 | ඉරියාපථ භාවනාව 153

9 | සෑම කටයුත්තකදීම සතිමත් වීම 173

# 1 | සතර සතිපට්ඨානය වැඩීමේ ආනිශංස

අති පූජ්‍ය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

**නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස**

**එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා, සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය, දුක්ඛදෙමනස්සානං අත්ථඞ්ගමාය, ඤායස්ස අධිගමාය, නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය, යදි'දං චත්තාරො සතිපට්ඨානා'ති.**

හොඳයි, අපි අවස්ථාවෙ හැටියට මෙහෙම කල්පනා කරගනිමු. සම්බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පහළ වීම නිසා මේ අවුරුදු 2600 ක් ගිහිල්ලා, අපි අද ඉන්න තැනට එන්නත් අපිට පොඩ්ඩක් වාඩි වෙන්නත් විවේකය ලැබිලා තියෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අධිෂ්ඨාන ශක්තිය නිසා. ඉතින් ඒ වගේ අපිට වේලාවක්, ස්ථානයක්, සහචර පිරිසක් සහ උපදෙස් ලැබුණට පස්සේ අපි කොහොමද ඒ කාලය පාවිච්චි කරන්නේ කියන එක සහජාසයෙන් අපිට ලැබෙන දැනුමක් නෙවෙයි. ඉතින් ඒ නිසා මේ ස්ථානය ලබාගෙන, පිරිස ළං කරගෙන, ඒ වගේම කරන්න හදන වැඩේ ගැන හඳුන්වාදීමක් කරලා, මේ කරන්නෙ කොහොමද? මොකක්ද? කියන එක කියල දෙන

තැනට පවා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මහා කරුණාව සම්ප්‍රේෂණය වෙලා තියෙනවා.

වෙන විදිහකට කියනවා නම්, අපිට මේ වගේ විවේකයක් හම්බ වෙච්චහම කොහොමද වාඩි වෙන්නේ කියලාවත් අපි දන්නෙ නෑ. අපි වාඩි වෙලා කළ යුත්ත නොකළ යුත්ත දන්නෙත් නෑ. ඊට පස්සේ, කළ යුත්ත නොකළ යුත්ත අනුව අපිට යම් ආනිශංසයක් ඵල ප්‍රයෝජනයක් ලැබෙනවා නම්, ඒක කොහොමද අපේ ඉදිරි ගමනට සම්බන්ධ වෙන්නේ කියන එක දන්නෙත් නෑ. ඒ සේරම සර්වඥයන් වහන්සේ විසින් බොහෝම අනුකම්පාවෙන් අලුත ඉපදිච්ච දරුවෙකුට කිරි පොවලා තනනවා වගේ උගන්නලා තියෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා අපි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ නිකන් වාඩි වෙලා ඉන්න. එතකොට ඕනෑ තරම් බර වචනවලින් මේක සාකච්ඡා කරන්න පුළුවන්. ඒ නිසා අපි පොඩ්ඩක් බලමු අපිට මෙහෙම වාඩි වෙලා විනාඩි 10 ක් විතර හම්බ වුණොත් අපි ඉන්නෙ පහසුවෙන්ද කියලා. මේකට අපි සිංහලෙන් කියනවා ඉඳුම් හිටුම් පහසුකම කියලා. ඉතින් අපිට මේ ඉඳුම් හිටුම් පහසුකම ලැබුණෙ නම් පෙර පින් කරපු නිසා. ශාසනයක් නිසා. සර්වඥයන් වහන්සේගේ අධිෂ්ඨාන ශක්තිය නිසා. දැන් අපි මේකට අනුග්‍රහ කරන්නෙ කොහොමද? කොහොමද උපරිම ඵල ප්‍රයෝජන ලැබෙන විදිහට වාඩි වෙන්නේ? කියලා බැලුවොත් ඇත්තටම අපේ ශරීරයේ තියෙනවා ඒකට අවශ්‍ය දැනුම මම ඉන්නෙ පහසුවෙන්ද, නැද්ද කියල බලන්න. අපි ඒකට body knowledge කියල කියනවා. ඒක ඇත්තටම සහජාසයක් නොවුණට ඇඟට තේරෙනවා මම ඉන්නෙ පහසුවෙන්ද කියලා.

ඒකට අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ පුංචි ඉඟියක් දීල තියෙනවා අපි ඔක්කොම සමස්තයක් වශයෙන් ඉන්න වෙලාවක ඔක්කෝටම ගැළපෙන්න පුළුවන් පොදු උපමානයක් විදිහට. අපි වාඩි වෙලා ඉන්න ඉරියව්වට තමතමන් හිත යොදල බලන්න මගේ වම් අත පැත්තයි දකුණු අත පැත්තයි සම බරද කියලා. ඒක ටිකක් වෙලා වාඩි වෙන්න උදව් වෙනවා. ඒ වගේම, බලන්න අතපය දඬු කරන්නෙ නැතුව ලිහිච්ච ස්වරූපයෙන් තියාගන්න. ඉතින් අපි බැලුවොත්

පේනවා අපි වැඩකට පෙළඹෙනකොට හරියට අතපය දඬු කරගන්නවා. ඔළුගෙඩිය සම බර කරන්න දන්නෙ නෑ. කොන්ද සම බර කරන්න දන්නෙ නෑ. ඉතින් අපි මේ වෙලාවෙදි බුදු හාමුදුරුවන්ට කරන ගෞරවයක් විදිහට අපි දැන් ඔළුගෙඩිය කඳ උඩ හොඳට සම බර කරලා බලනවා ඔළුවෙ බර නොදැනෙන මට්ටමට. කඳ සම බර කරලා බලනවා මම ඉඳගෙන ඉන්නකොට හොඳට කඳේ බර, උඩු කයේ බර යටි කයේ සමව විසිරිලා තියෙන විදිහ. ඉතින් මේක දිහා බලනවා කිව්වට බලන්න වෙන්නෙ ඇස් දෙක වහගෙන. ඒක තමයි මේක ආධ්‍යාත්මික පැත්තට හැරවීමේ එක ලක්ෂණයක්.

ඒ නිසා අපි ඔක්කෝම ගිවිසගනිමු, අපි ඉන්නෙ දැන් ආරක්ෂක ස්ථානයක නිසා, අපි පුරුදු විදිහට ඇස් දෙක වසාගනිමු. වසාගෙන බලන්න තමන්ගෙ වම් අත පැත්තයි දකුණු අත පැත්තයි සම බරද කියලා. එහෙම සම බර නැත්නම් සම බර කරගන්න. ඒකට තමයි අපි මේ හරිබරි ගැහෙනවයි කියන්නේ. ඉතින් අපි හොඳට හරිබරි ගැහෙනවා. හරිබරි ගැහිලා බලනවා අතපය දඬු කොහොමද තියාගන්නේ කියලා. දැන් පේනවා නේ මෙතන තිබෙන අපේ සර්වඥයන් වහන්සේගේ පිළිරුව, පිළිබිඹුව, පිළිමය. අන්න ඒක බලන්න. ලෝකෙ තියෙන ලස්සනම නිර්මාණය ඕක නේ. පුරුෂයෙක් විවේක සුවයෙන් ගත කරනවා. ගත කරනකොට අපි ඒ ස්වරූපයට වාඩි වෙන්න කොච්චර අමාරුද කියල බලන්නකෝ. ඒ නිසා ඒක කරගන්න බැරි වුණාට කමක් නැහැ. ඒකෙන් බුදුහාමුදුරුවෝ බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ බුදුහාමුදුරුවන්ගෙ ශරීරයට සුව බර භාවයක්, සැප සේ වාඩි වීමක්. අපිත් බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ අපි වාඩි වෙලා ඉන්න ඉරියව්වේ සුව සේ වාඩි වෙන එක.

ඉතින් මේ වාඩි වීමමයි මේ මුළු වැඩසටහනේම අවසාන ඵලය කියල හිතාගන්නකෝ. මං මෙහෙම වාඩි වෙච්චහම මගේ හිත විවේක වෙනවා නම්, සතිමත් වෙනවා නම්, ඉඳුම් හිටුම් පහසුකම් ලැබෙනවා නම්, ඒක ඉතින් බුදුහාමුදුරුවන්ගේ අධිෂ්ඨාන ශක්තියක් කියලා කියන්න පුළුවන්. ඒක බෞද්ධයන් වශයෙන් අපිට හම්බ වෙච්ච ජන්ම දායාදයක්. හැබැයි ඉතින් අපි වාඩි වෙන්නෙ නැතුව,

මම වාඩි වෙන්නෙ නැතුව, මම මේක සලකා බලන්නෙ නැතුව, අපිට මෙකෙ භුක්තියක් හම්බ වෙන්නෙ නෑ නේ. ඒකයි මම මේ කතා කරන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා හොඳට කය සකස් කරගන්න. සකසා ගන්නවයි කියල කියන්නෙ සම බර කරගන්න. අත පය දඬු සැහැල්ලු කරගන්න. ඇස් දෙක මෘදුව වහගන්න. ඊට පස්සෙ බලන්න ශරීරය සුව සේ ඉන්නවාද කියලා.

ඊට පස්සෙත් පොඩි අභියෝගතා පරික්ෂණයක් තියෙනවා. දැන් අපි කොහොමද දන්නේ මගේ හිත කයේ තියෙනවයි කියලා? කොහොමද අපි මේක ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය කරන්නේ? ඉතින් අපිට කියන්න වෙන්නෙ ඒක නාසත්‍යාර්ථ පදවලින්. මගේ හිත අතීතයේ නම් දැන් මෙතන නෑ නේ. මගේ හිත අනාගතේ නම් දැන් මෙතන නෑ නේ. ඒ නිසා අතීත අනාගත නෙවෙයි වර්තමානයේ කියන එක අපි පොඩ්ඩක් හිතට වද්දගන්නවා. ඒ වගේම, මං දැන් මේ මෙතන හිටියට මේ අහල පහළ ඉන්න අය ගැන හිතුවොත්, ආරණ්‍ය සේනාසනය ගැන හිතුවොත්, මෙතන නෑ නේ. ඒ නිසා හිත මගේ කයට ගන්නවා. මම මේ වාඩි වෙලා ඉන්න ආසනේට දනවා. ඒ වගේම, මම වෙනුවට තව කට්ටිය ගැන හිතන්න ගත්තොත් මම නෙවෙයි නේ, එතකොට වෙන කෙනෙක් නේ.

ඒ නිසා මේ ප්‍රයත්නය අපි වචන තුනකට කොටු කරනවා - '**මම දැන් මෙතන**'. ඉතින් ඒකෙදි අභියෝගතා පරීක්ෂණයක් වෙන්නේ අපේ හිත, නැත්නම් මගේ හිත '**මම දැන් මෙතනට**' ආපුවහම මොකද වෙන්නේ? කියලා කිසිම පොතකවත් අපේ හිතේ ලත් ද පටන් අතීතය හොයලා බැලුවත් දන්නෙ නෑ. ඒ නිසා එතෙන්ට හිත ආවා නම් අපි ඒකට කියනවා ආධ්‍යාත්මික හිතක්, ආගමික හිතක් කියලා. අපිට හරි නුහුරු නුපුරුදු ගතියක් තියෙන්නේ. ඒකයි අපිට මෙච්චර මේ සංවිධානය වෙලා මේකට හිත ගන්න කියන්නේ. ඉතින් බුදුහාමුදුරුවෝ සතිපට්ඨාන දේශනාවෙ කියන්නේ එතන තමයි අපේ හැබෑ නිවහන කියලා. වාඩි වෙලා ඉන්න තැන '**මම දැන් මෙතන**' තියෙන හිත හැබෑ නිවහන.

ඉතින් ඒකට පුංචි ධෛර්යවත් වෙන, නැත්නම් පින් අතේ කතාවක් කියනවා නම්, කවුරු මෙහෙම ආසනයක් කරගෙන වාඩි වුණත් '**මම දැන් මෙතන**' තැනට එනකොට අපි ඔක්කොම එකයි. මගේ හිත තමයි බුදුහාමුදුරුවන්ගෙ හිත. මගේ හිත තමයි අපි ඔක්කෝම මෙතන ඉන්න කට්ටියගෙ හිත. ඒ නිසා එතන තියෙනවා පොදු තලයක්. මම මේකට කියන්නේ මනුස්සකම කියලා. යම් වෙලාවක අපි මේකෙන් ගිළිහිලා අතීතෙට ගියා නම්, අනාගතේට ගියා නම්, වෙන කෙනෙක් ගැන හිතුවා නම්, වෙන තැනක් ගැන හිතුවා නම් ඔන්න මනුස්සකම නෑ. අපිට මේකට සාමාන්‍ය බුද්ධිය කියන්නත් පුළුවන්. ඉතින් මේ සඳහා මෙහෙයවීමක් අවශ්‍ය බව සර්වඥයන් වහන්සේට එදා වැටහුණා. තමන්වහන්සේ සම්මා සම්බුද්ධත්වයට සර්වඥතා ඥානයට පත් වුණාට පස්සෙ තව කෙනෙකුට මේක බෙදලා දෙන්න නම්, ඒ කෙනා ස්වයංභූ ඥානයෙන්, තමන්ගෙ කල්පනාවෙන් කවදාවත් මෙතෙන්ට එන්නෙ නෑ. ඒක කොච්චර සාමාන්‍ය දෙයක් වුණත්, හැබෑ නිවහන වුණත් ස්වභාවයෙන් එන්නෙ නෑ කියන එක බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රේෂ්ඨ සොයාගැනීමක්. ඒකට බුදුරජාණන් වහන්සේ අත්වැල්කරුවෙක් වෙනවා. මග දක්වන්නෙක් වෙනවා.

ඉතින් අපි දැන් මේ වෙලාවේ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියපු විදිහට පොඩ්ඩක් වාඩි වෙලා බලමු. වාඩි වෙලා ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කරනවයි කියල කියනවා. උරගා බැලීමක් කරනවයි කියනවා. ඇස්පනාපිට බැලීමක් කරනවයි කියනවා. කොහොමද දන්නේ 'මම දැන් මෙතන' ඉන්නවද? නැත්නම් ඒක නිකන් හුදු සංකල්පනාවක් විතරද? එහෙම නැත්නම් මෙතන ඉන්නවයි කියල හිතාගෙන වෙන තැනක, වෙන කෙනෙක් ගැන හිතහිතා ඉන්නවද කියලා. අපි හිතමුකෝ - දිග කතාව කෙටි කරන්න - අපේ හිත ආවයි කියලා වර්තමානෙට, සතියට, 'මම දැන් මෙතන'ට, මගේ කයට.

ඔන්න එතකොට දෙන්න පුළුවන් සහතිකයක් මෙන්න මෙහෙම. යම් චිත්තක්ෂණයක, එක චිත්තක්ෂණයක් හෝ වේවා මගේ හිත 'මම දැන් මෙතන' තැනට ආවා නම්, ඒ වෙලාවෙ මුළු ලෝකෙම

දන් දීමේ කුසලය අපිට සිද්ධ වෙනවා. ඇයි එහෙම කියන්නේ? ලෝකය පිළිබඳ මොනම සම්බන්ධයක් තියෙනවා නම්, මොනම හරි ගැලීමක් ආසාවක් තියෙනවා නම්, 'මම දැන් මෙතන' තැනට හිත ගන්න බෑ. ඒ නිසා සක්විති රජකම ලැබිලා සක්විති රජකම දීලා දැම්මා වාගේ 'මම දැන් මෙතන' ඉන්න හිත, නැත්නම් මේ සති චිත්තක්ෂණය පුදුමාකාර ලෙස එක පැත්තකින් දානමය කුසලයක් කරනවා. එක පැත්තකින් ශීලමය කුසලයක් කරනවා. සතෙක් මරන්නෙ නෑ, හොරකමක් කරන්නෙ නෑ, කාම මිථ්‍යාචාරයක් කරන්නෙ නෑ. බොරු, කේලාම්, හිස් වචන, පරුෂ වචන නෑ. ආජීව අට්ඨමක ශීලය මුදුන්පත් වෙනවා. ඒ වගේම ඒක සම්මර්ශනය කරන, ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය කරන හැම චිත්තක්ෂණයකම ඒ කෙනාට මම මෙතෙන්ට ආවා විතරක් නෙවෙයි, මම මෙතෙන්ට ආව බව දන්නවා කියන දැනුමත් තියනවා.

ඉතින් මේ සේරම මම මේ විස්තර දාලා කිව්වට, 'මම දැන් මෙතන' ඉන්නවයි කියලා මොකක්ද කරන්නේ කියල ඇහුවොත්, කියන්න තියෙන්නේ මොනවත් නොකර ඉන්න එක විතරයි. 'මම වෙමි'. පටන්ගත්ත තැන ඉඳලා විනාඩි 10 ක් කියල හිතන්නකෝ. එතකොට මම කතා කරපු ටික ඇරලා ඉවර වෙනකොට ඕගොල්ලන්ට සංඥාවක් කරනවා. ඒ සංඥාව වෙනකල් බලන්න හොඳට හිත හරිබරි ගස්සගෙන, කය හරිබරි ගස්සගෙන, 'මම දැන් මෙතන' ඉන්නවා කියලා. ඒ කරලා පොඩ්ඩක් අපි වෙලාව දෙන්නම් කියන්න, එහෙම ඉන්නකොට මොනවද වැටහෙන්නේ කියලා. මොකක් සාක්කි කරගෙනද මම දන්නේ 'මම දැන් මෙතන' ඉන්නවයි කියලා? සමහරු කියයි මට හුස්ම පොද වැටහෙනවා. තව සමහරු කියයි ඉඳගෙන ඉන්නකොට හුස්ම ගන්නකොට ඇඳුම් ඇඳගෙන ඉන්න එකේ තෙරපීමක් එනවා. හුස්ම යනකොට හැකිළීමක් වෙනවා. එහෙම නැත්නම් ඉඳගෙන ඉන්න ආසනයේ හැපෙන හැටි වැටහෙනවා කියලා. ඉතින් ඒවා - පොඩ්ඩක් මම මේ පොඩි ඉඟියක් දෙන්නේ. ආන්න ඒක බලලා කොච්චර දුරට අපිට ඒකට සමවැදිලා, සතියට සමවැදිලා, වර්තමාන මොහොතට සමවැදිලා ඉන්න පුළුවන්ද, කියන එක බලන්නයි අපි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ.

සියලුදෙනාටම මේ පර්යංකය සාර්ථක එකක් වේවා! ඔක්කෝටම එක හිතින් කරගන්න පුළුවන් වේවා! කියලා මම නිහඬ වෙනවා.

*(පිරිස සමූහ භාවනාවේ නිරත වෙති.)*

ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, මං හිතනවා අපි යම් ප්‍රමාණෙකට සාමුහිකව මේ කියන මොහොත අත්දැක්කයි කියලා. මං කියන්නේ ගත කරපු කාලය පුරාවට එක චිත්තක්ෂණයක් හෝ අපි මේ සතිය කියන්නේ, 'මම දැන් මෙතන' කියල කියන්නේ, එළඹ සිටි සිහිය කියල කියන්නේ, අප්‍රමාදය වෙන්නේ කියන එක අත්දැක්කා නම්, මං හිතනවා අපේ පටන්ගැන්මේ ප්‍රයත්නය හොඳ සම භූමිකාවක් හදගත්තයි කියලා. අත්දැක්කෙ නැතත් කමක් නෑ. අපි හැම වැඩසටහනකම මේක කරනවා. මේක තමයි අපේ වැඩසටහනේ පළවෙනිම ප්‍රායෝගික අංගය.

~~~~~~~~~~~

ප්‍රඃ එහෙමයි පින්වත් ස්වාමීන් වහන්ස, දැන් මෙතෙන්දි අසන නරඹන ප්‍රේක්ෂක හිතවතුන් සියලුදෙනාම වීර්යය වඩමින් මේ වැඩසටහන ඉතාම කැමැත්තෙන් යොමු වන බව අපි දන්නවා. අපිට ඒ විශ්වාසය තියෙනවා. විවිධ අයට විවිධ ප්‍රශ්න ඇති. අපි ඉදිරියේදී ඒ සම්බන්ධතාව ලබාගෙන ප්‍රායෝගික ගැටලු නිරාකරණය කිරීමේ වැඩපිළිවෙළකුත් අපි සතුව තියෙන වග මතක් කරගන්නවා. ඒකායන මාර්ගයක් කියලා අපි නිතරම හඳුන්වනවා සතර සතිපට්ඨාන මාර්ගය විග්‍රහ කිරීමේදී. සතර සතිපට්ඨානයට ඒකායන මාර්ගයක් යනුවෙන් කියන්නේ ඇයි?

<u>පිඃ</u> ඇත්තටම මගේ ජීවිතයට සම්බන්ධ වෙච්ච හැටි බලනකොට, මම අර සමාරම්භක වැඩසටහනේදී ප්‍රකාශ කළා වගේ, මම කැරකිලා කැරකිලා ඔය 26-27 වයස වෙනකොට නිල්ලඹ යනවා. නිල්ලඹ ගියහම එතනත් ඇත්තටම ගිහි භාවනා මධ්‍යස්ථානයක්. මම එතන ඉන්න ස්වාමීන් වහන්සේ නමකගෙන් අහනවා දැන් මෙතන මොකක්ද කරන්නේ? මම ආවොත් මොනවද ලැබෙන ලාභය? කියලා. එතකොට ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා මෙතන ගොඩාක්
~~~~~~~~~~~

කෙරෙන්නේ සතිපට්ඨාන භාවනාව. ඉතින් මං ඇහුවා ඉතින් ඒක දන්නෙ නෑ නෙ මම - දැන් මේ ප්‍රේක්ෂක ජනතාව වගේ. අහනකොට කිව්වා ඒකාන්තයෙන්ම අවුරුදු හතකින් මේක කෙරුවොත් මෙන්න මේ මේ ප්‍රතිඵල ලැබෙනවයි කියලා. ඉතින් මං පස්සට ගත්තා අඩියක්. ඒ කියන්නේ මොනම දෙයක් හරි අවුරුදු 7 කින් ප්‍රතිඵල ලබන්න නම්, එයාට මූලික සුදුසුකමක් තියෙන්න ඕනෑ නේ කියලා මගේ හිතට හිතුණා.

පස්සේ මම ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ හම්බ වෙලා ඇහුවා, ස්වාමීන් වහන්ස, එහෙම නම් මම හිතන්නෙ මට නම් ඔය සුදුසුකම් නැහැ. මොකද මම දන්නවා අවුරුදු හතක් තියා කල්ප හතක් කෙරුවත් මට ඔතෙන්ට යන්න බෑ. ඒ නිසා මට ඒ සුදුසුකම් නැතුව ඇති. ස්වාමීන් වහන්ස, මේකට අවශ්‍ය මූලික සුදුසුකම් මොනවද? කියලා. මහත්තයෝ එහෙම එකක් මේකෙ ලියල නෑ කිව්වා. මම කිව්වා වෙන්න බෑ නේ. අවුරුදු හතකට වැඩිය භාවනා කරපු අය කොච්චරක්ද ලෝකෙ ඉන්නවා නේ. වෙලා නෑ නේ. මොකක්ද සුදුසුකම? අනේ මට තේරෙන්නෙ නෑ මහත්තයෝ. මෙන්න මෙහෙමයි කියලා මට පොතක් ඇදල දුන්නා.

ඒ පොතේ පළවෙනි පිටුවේ ලියල තිබුණා පෙරවදනක් ‘This is the one and the only way’ කියලා. ඒකායන මාර්ගය කියන එක විස්තර කරල තිබුණේ කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ This is the one and the only way. එතකොට දැන් මම කල්පනා කළා දැන් මම විශ්වවිද්‍යාලෙ ඉගෙනගන්නෙ නෑ. නැත්නම් විශාල සිහින බලාපොරොත්තු සිලිලාර සහිත කෙනෙකුට ඒකායන මාර්ගයක් ලැබිලා තියෙනවා. හැබැයි මේක මේ දැන් හම්බ වෙන්නේ. ඉතින් ඒකට මං දැන් හැරෙන්න එපායැ. ඉතින් ඒ හැරීම සඳහා මම අහන්න තියෙන ඔක්කොම ප්‍රශ්න ඇහුවා මේක කොහොමද ඒකායන මාර්ගයක් වෙන්නේ? කියලා. ඉතින් අහනකොට කිව්වා මෙන්න මේ අසවලා හම්බ වෙන්න, අසවලා හම්බ වෙන්න, අසවලා හම්බ වෙන්න කියලා.

ඉතින් එව්වා ඔක්කොම ඒ අත දිගහරින හරියෙ තිබුණ නිසා මට පිනක් තිබුණා. ඊට පස්සෙ මම මේක හොයාගෙන හොයාගෙන ගියා. මේක බලනකොට ඇත්තටම බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රී මුඛ දේශනාවක්. සතිපට්ඨාන සූත්‍රය පටන්ගන්නකොට සූත්‍රයේ කථා සාරය, අන්තර්ගතය විස්තර කරන්න ඉස්සෙල්ලා බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙනවා, **එකායනො අයං භික්ඛවෙ, මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථඞ්ගමාය ඤායස්ස අධිගමාය නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය.** ඉතින් එතකොට මේ ඒකායන මාර්ගය මේකෙ තියෙනවා නම්, මම ඉපදිච්ච මේ රටේ මගේ අම්මා අප්පච්චි, එහෙම නැත්නම් මගේ පන්සලේ හාමුදුරුවෝ ඇයි මේක මට කියල දුන්නෙ නැත්තේ? ඊට පස්සෙ කිව්වා ඒ ගැන එච්චර කලබල වෙන්න එපා. කවුරුවත් මේක දන්නෙ නෑ. හැබැයි මේ කාරණාව නම් ඇත්තක් කියලා.

ඉතින් එතකොට මට කුමන්ත්‍රණ හිතක් පහළ වුණා: මේගොල්ලො මොනවා කෙරුවත් මම මේක දැන් කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. එතකොට මගේ විශ්වවිද්‍යාල ගමන, අනාගතේ කසාද බැඳපු ජීවිතයක්, රැකියාවක් කරන ඒවා පැත්තක තියලා මේක කරන්න ඕනෑ කියල බලනකොට, මේ ඒකායන මාර්ගය කියන එකට මට උත්තරේ මං මෙච්චර උනන්දු වුණාට මට ලැබුණෙ නෑ ඇත්තටම. හැබැයි ඒ වුණාට මම අර පියවර ඉදිරියට තිබ්බා. අර පොත කියවලා බලනකොට ඒ පෙරවදන ලියපු පොතේ කථා සාරය තුළ ඤාණාරාම ස්වාමීන් වහන්සේගේ පෞරුෂත්වය පෙනීහිටියා. පස්සේ මම ණයට ගත්ත ඤාණාරාම ස්වාමීන් වහන්සේගේ පොතක් තමයි ඔය සප්ත විශුද්ධි සහ විදර්ශනා ඤාන. ඒක බලනකොට මට අර ප්‍රශ්නෙ විසඳන්න ඕනෑකමක් වුණේ නෑ. කරන දේ තේරෙනවා නේ දැන්. දැන් මෙහෙමයි කරන්නේ.

ඉතින් ඒක තමයි අපි ඔච්චර වෙලා කෙරුවේ : ඉඳගෙන, මෙහෙම තමන්ගෙ වෙන්නෙ මොකක්ද කියලා, වර්තමානෙ මොකක්ද වෙන්නේ කියලා හුදු ප්‍රේක්ෂකයෙක් වශයෙන් බලාගෙන

ඉන්න එක. මට අද මෙහෙම කියන්න පුළුවන් වුණාට එද එච්චර දැනුමක් තිබුණෙ නෑ. නමුත් ඒ සඳහා මේ හුස්ම දිහා බලාගෙන ඉන්නවා, ඉඳගෙන ඉන්නකොට පිම්බීම හැකිළීම දිහා බලනවා, වාඩි වෙනවා බලනවා කියන එක අපි ප්‍රායෝගිකව ළං කරගත්තා නේ. පස්සෙ මම බුරුමෙ ගියාට පස්සේ බුරුමෙ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ - පණ්ඩිතාභිවංශ ස්වාමීන් වහන්සේ - මේක ලස්සනට කියල දෙනවා. මොකද, ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ කියල දෙන්නේ සම්ප්‍රදයානුකූල ලංකාවේ වගේ බෞද්ධයන්ට නෙවෙයි. බටහිරට ගිහිල්ලා සම්පූර්ණ අලුත් පර්ෂදයකට. ඒ කියන්නේ විද්‍යාව අතින්, සතිය අතින්, ලෙඩ සුව කිරීම අතින් මේක දිහා බලන හැටි. එතකොට හරි ප්‍රායෝගිකයි.

ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ අර්ථ කථනය දුන්නේ මේ ඒකායන මාර්ගය කියන එකට, බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින්, කරන කෙනාට ශ්‍රද්ධාව ඇති කිරීම සඳහා කරන - දැන් වචනයෙන් කියනවා නම් marketing. බඩු විකුණන්න ඉස්සෙල්ලා බඩුව ගැන විස්තර කරනවා. මේක සාමාන්‍යයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනාවල අඩුයි. මේකෙ තව සූත්‍ර දෙකතුනක තියෙනවා. ඒකෙනුත් බටහිර වගේ රටකට, නැත්නම් අපි මේ අද කතා කරන ජනතාවට කියල හිතමු, ඒ වගේ තැනකදි, අපිට මේ ඊගාවට තියෙන **සොකපරිදෙවානං සමතික්කමාය දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථඞ්ගමාය** කියන දේවල් තිබ්යදී පළවෙනියෙන්ම කියන **සත්තානං විසුද්ධියා** කියන එක තේරුම් කරගන්න පුළුවන් වුණොත් ඒගොල්ලො දෙරට වැඩුවා වෙනවා. ඒගොල්ලො මගට බැස්සා වෙනවා. ඒක නිසා මම මේ වැඩසටහනේදී ඕගොල්ලන්ට ඉතුරු ආනිශංස හය කියන්නෙ නෑ. මේක විතරයි කියන්නේ කියල තමයි බුරුම පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ විවරණය කරන්නේ.

අන්න එහෙම කරගෙන යනකොට මොකක්ද මේ සත්ත්වයාගේ විශුද්ධිය කියන්නේ? කියනවා. මම එතකොට ඉගෙනගෙන තිබුණු ශාස්ත්‍ර, භාෂා ආදී දේවල්වල හැටියට බලනකොට අපි සබන් ගාලා ඇඟ පිරිසිදු කරන එක නම් අපිට

තේරෙනවා. ඔය විද්‍යාවට කවදවත් හිත පිරිසිදු කිරීම ගෝචර වෙලා තිබුණෙ නෑ නේ. වෙන්නෙත් නෑ. නමුත් මෙතන බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා කය හිත දෙකම විශුද්ධියට පත් කිරීමක් කරනවයි කියලා. බුරුම ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා කය විශුද්ධියට පත් කිරීම අපි මෙතනින් බැහැර කරනවා. ඒක නෙවෙයි ඇත්තටම බුදුහාමුදුරුවෝ මේ අදහස් කරන්නේ සත්ත්වයාගේ විශුද්ධිය. ඒකෙන් අදහස් කරන්නේ හිතේ විශුද්ධිය. ඉතින් එතකොට අපි අධ්‍යාත්මයට යනවා නේ. එතකොට අපි ආගමික පැත්තකට යනවා නේ.

මේ වැඩසටහනෙත් සතිපට්ඨාන විකාශනය තුළින් අපි කරන්න හදන්නේ සත්ත්වයාගේ විශුද්ධියත් ඒ වගේම විශුද්ධිය ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය කරන හැටිත්. සතිමත් වෙනකොට මේක ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය කරන හැටි තමයි යථාභූත ඥානදර්ශනය කියල කියන්නේ. ඇති හැටිය දැකීම කියල කියන්නේ. අත්හද බලන්න පුළුවන්කම කියල කියන්නේ. ඇස්පනාපිට බලනවයි කියල කියන්නේ. ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය කියල කියන්නේ. ඉතින් ඒක තමයි විද්‍යාවේ හටගැන්ම. ඉස්සෙල්ලාම විද්‍යාව කියන එක අත්හද බලන්න පුළුවන් දෙයක් විය යුතුයි කියන විද්‍යාවෙ තියෙන ප්‍රධාන උපමාන දෙකෙන් එකක් සර්වඥයන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරපු හැටි තමයි සතිය වඩනකොට විශුද්ධිය සිද්ධ වෙනවයි කියන එක.

ඉතින් ඒ විශුද්ධිය සිදු වීම සුත්ත නිපාතය වගේ ප්‍රධාන ගැඹුරු සූත්‍ර දිහා බැලුවොත්, බණක් ඇහුවා නිවන් දැක්කා. එච්චරයි. එක පාරටම නිකම්ම නිවන් දැක්කා. ඉතින් එහෙම වෙලා තිබිල තියෙනවා ඒ කියන්නේ. නමුත් මජ්ඣිම නිකායේ වගේ සූත්‍රවලට එනකොට ඒක අවස්ථා හතකින්, එහෙම නැත්නම් රූපාන්තරණ හතකින් සිද්ධ වෙනවා කියලා **රථවිනීත සූත්‍රයේ** සඳහන් කරනවා. ඊට පස්සෙ, සංයුත්ත නිකාය වගේ තැන්වලට යනකොට ඒ හතකට කඩපු විශුද්ධිය විපස්සනා ඥාන, ප්‍රධාන ඥාන අටක් සහ අනිත් ඒවාත් එක්ක සෝළස විපස්සනා ඥාන වශයෙන් විස්තර කරනවා. ඒක මහා සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීමේ ප්‍රධාන කොඳු ඇට පෙළ බවට පත් වුණා. තේමාව බවට පත් වුණා. ඉතින් අපිට දැන්

සත්ත්වයාගේ විශුද්ධිය තේරුම්ගන්න වෙන්නේ 'භාවනා කෙරුවා, නිවන් දැක්කා' කියන අර තනි වාක්‍යය කොහොමද විශුද්ධි හතක් බවට පත් වෙන්නේ? කොහොමද සෝවාන්, සකෘදගාමී, අනාගාමී, අරහත් මාර්ග වශයෙන් සිද්ධ වෙන්නේ? මෙන්න මේක කෙනෙකුට අනුක්‍රමයෙන් විශුද්ධිය ලැබීමට උදව් කරනවා. ඒ අනුක්‍රමයෙන් ලබා දීමට අපි ශාසනික වශයෙන් කියන්නේ ප්‍රතිපදව කියලා. පටිපද කියන්නෙ එක රැයෙන් එක සිද්ධියෙන් නෙවෙයි. දිගට කරගෙන යනකොට මේක අනුක්‍රමයෙන් සිද්ධ වෙනවා.

මීට සමාන දෙයක් තමයි විද්‍යා ලෝකයේ පරිණාමය කියන එකෙන් අදහස් කළේ. මනුස්සයා දවසින් දවස පරිණාමය පරිසරයට අනුව හැඩගැහෙනවා. බලවතා ජයගන්නවා. ඉතින් එතකොට පරිණාමය කරන්න මනුස්සයා, නැත්නම් සතා පුරුදු වෙනකොට මේකෙ කාගෙ න්‍යායක්ද තියෙන්නේ? කවුද මේක මෙහෙයවන්නේ? කියල බැලුවොත්, මේක කරන කෙනෙක් ඉන්නවයි කියල ගත්තොත් පරිණාමයේ කතාවට ගැළපෙන්නෙ නෑ. කරන කෙනෙක් ඉන්නවයි කියන එක තමයි දේව ධර්ම ආගම්වල කියන්නේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කළේ මොකක්ද? මේ සඳහා සතිය අපි ඉදිරිපත් කරගත්තොත්, සතියෙන් එයාටම නොදැනී - නමුත් යම් ප්‍රමාණයක් එයාට ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය කරගන්න පුළුවන් - පරිණාමයක් පටන්ගන්නවා. ඒ පරිණාමය තමයි සප්ත විශුද්ධිවල විස්තර කරන්නේ. ශීල විශුද්ධි, චිත්ත විශුද්ධි ආදී වශයෙන් විශුද්ධි හතකට විස්තර වෙනවා. ථෙරවාදය තියන අපේ ආසියාකරයේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේවල් පැතිර යෑමේදී මුල් වෙච්ච "විශුද්ධි මාර්ගය" කියන පොත ලියන්න හේතු වුණේ මේ විශුද්ධිය හතකට කඩලා පෙන්නන එක තමයි. ඒකෙන් අපි රාමුවක් හදගත්තා ථෙරවාදය කියලා. හැබැයි අපි තේරුම් අරගන්න ඕනෑ රාමුවෙන් පිටත් බුද්ධ දේශනාවක් තියෙනවා. ඒගොල්ලො විශුද්ධි මාර්ගය නෙවෙයි ඒ වගේ ක්‍රම ඉදිරිපත් කරනකොට ආදර්ශයක් වශයෙන් ගත්තේ. නමුත් විශුද්ධි මාර්ගයත් එක්ක ලංකාවේ ඉතිහාසයට ලොකු සම්බන්ධයක් තියෙනවා. විශුද්ධි මාර්ගයත් එක්ක තමයි ලංකාව

ධර්මද්වීපයක් වෙන්නේ. ලංකාවත් විශුද්ධි මාර්ගයත් ථෙරවාදයත් ලෝකෙට පැතිරෙන්නේ ඔය පොතෙන් තමයි. ඒ පොත දැනටත් අපි පාවිච්චි කරනවා විශුද්ධි මාර්ගය වශයෙන්. එව්වා අනෙකුත් පොත්වලටත් පූර්වාදර්ශයක් වෙලා තියෙනවා.

එතකොට සතිය කියන මේ පුංචි කාරණාව - දැන් අපි පොඩ්ඩකට ඉස්සෙල්ලා අත්දැක්කා නේ - 'මම දැන් මෙතන ඉන්නවා' කියනකොට කොහොමද විශුද්ධියක් වෙන්නේ? කියන එක මම තේරුම්ගත්ත ආකාරය මම මේ කියන්න හදන්නේ. දැන් අපි විශුද්ධියක් බලන්නෙ නැතුව සතියක් නැතුව හිටියොත්, හිත අතීතයේ ඉන්නවා නම්, අනාගතේ ඉන්නවා නම්, වෙන කෙනෙක් ගැන හිතනවා නම්, වෙන තැනක් ගැන හිතනවා නම් අශුද්ධියක් කියල හිතාගන්න. ඉතින් විශුද්ධියකට අපේ හිත යොදලා සතිමත් වුණේ නැත්නම්, සනාතනවම හිතේ සිද්ධ වෙන්නේ අශුද්ධියක්. අපි ඒකට කියනවා හිත බාහිරාවර්ති වෙනවයි කියලා. මානවයාගේ හිතට තියෙනවා විශාල හැකියා දෙකක්. ඕනෑ නම් අන්තරාවලෝකනය කරන්න පුළුවන්. නැත්නම් බාහිරාවලෝකනය කරන්න පුළුවන්. අන්තරාවර්ති වෙන්න පුළුවන්. බාහිරාවර්ති වෙන්න පුළුවන්. මුළු ලෝකෙම කරන්නේ අපි බාහිරාවර්ති කරන එක. අධ්‍යාපනයෙන් කරන්නේ ඒක. සෞඛ්‍යයෙන් කරන්නේ ඒක. සංස්කෘතියෙන් කරන්නේ ඒක. ශිෂ්ටාචාරයෙන් කරන්නේ ඒක. දේශපාලනයෙන් කරන්නේ ඒක. ආර්ථික විද්‍යාවෙන් කරන්නේ ඒක. සමාජ විද්‍යාවෙන් කරන්නේ ඒක.

ඉතින් අපි පුදුම තරඟයක ඉන්නවා මේ බාහිරාවර්ති වෙලා අනිත් අයට වැඩිය ඉස්සරහට යන්න. දැන් මේ හැදෙන පොඩි කොල්ලො පවා කෙල්ලො පවා අපි උනන්දු කරවන්න හදන්නේ අනිත් කට්ටියත් එක්ක මේ රේස් එකේ ඉස්සරහට යන්න. කොහෙද ඉස්සරහට යන්නේ? බාහිරේටයි යන්නේ. එතකොට මේ සමස්තයක් වශයෙන් වෙන්නේ අශුද්ධියක් කියන එක කිසිම නායකයෙකුට පිළිගන්න බෑ. කිසිම සමිතියකට පිළිගන්න බෑ. කිසිම සංවිධානයකට පිළිගන්න බෑ. එව්ව ඔක්කෝම මාර පාක්ෂිකයි කියල ඒ නිසා මම

හිතාගත්තා. දැන් මම කියනකොට සැර වැඩි ඇති. මට වෙන කියන්න ක්‍රමයක් නැහැ. මොකකටවත් අහු වෙන්නෙ නැතුව මේ වර්තමානෙට ගන්න යනවට කිසිම කෙනෙක් කැමති නැහැ. අඩු ගානෙ මමත් කැමති නැහැ. මට මේක කියල දීලා මම මේකට පෙළගැහිලා හිටියත් අටසිල් සමාදන් වෙලා සුදු ඇඳගෙන බාපනයක් දාලා හොඳට අතුපතුගාපු තැනක වාඩි වෙලා, හිටපන් පුතා මෙතන කිව්වට මගේ හිත කැමතිත් නෑ.

මෙහෙව් අද්විතීය කාරණාවක්, නැත්නම් අභීත කාරණාවක් කොහොමද බුදුරජාණන් වහන්සේ මානව හිතට දෙන්න හිතුවේ? ඒක තමයි සිද්ධාර්ථ මනස කියන්නේ. ඒ මනසක් තමයි අපි ළඟ තියෙන්නේ. නමුත් සිද්ධාර්ථ කුමාරයා මේක සාක්ෂාත් කරලා, මේක දෙන්න ඕනෑයි කියලා හිතුවා. හිතලා පස්සෙ පසුබෑවා. ගන්න කෙනෙක් නෑ. නරක නිසා නෙවෙයි. මුළු ලෝකෙම එකතු වෙලා මේ බාහිරාවර්ති කරන්න හදන මේ කටයුත්තෙදි මේක අන්තරාවලෝකනයක් - අපි ඒකට insight meditation කියල කියනවා, නැත්නම් විපස්සනාව කියල කියනවා - අන්න ඒ සඳහා එකම tool එක, එකම ඒකායන මාර්ගය වශයෙන් සත්‍යය පෙන්නලා දීලා තියෙනවා.

මේකෙදි පොඩි වශයෙන්ම පෙන්නලා දෙන්න කැමතියි දැන් විද්‍යාවයි, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ක්‍රමයයි දෙකටම පාවිච්චි වෙන්නෙ මේ analytical mind එක, එහෙම නැත්නම් මේ විචක්ෂණ බුද්ධිය. දෙකේ වෙනස තමයි විද්‍යාව බාහිරාවර්තියි. බුදුරජාණන් වහන්සේ තනිකරම අන්තරාවර්ති නෙවෙයි. බාහිරාවර්ති සහ අන්තරාවර්ති දෙකම ගන්නවා. හැබැයි දෙන්නම පාවිච්චි කරන්නේ, ඒ කියන්නේ නවීන විද්‍යවෙත් බුදුහාමුදුරුවොත් පාවිච්චි කරන්නෙ එකම උපකරණයක් - මේ විචක්ෂණ බුද්ධිය. හැබැයි දැනට අවුරුදු 20 කට විතර කල් එනකල් විද්‍යාවට තේරුම්ගන්න බැරි වුණා අපි බාහිරාවර්ති කියලා. නමුත් මේ අපේ යුගයේ පරම්පරාවෙදි විද්‍යාවට තේරුණා විද්‍යාවෙ දියුණුව කියන්නෙ මානවයා නොමග ඇරීමක් කියලා. සමා වෙන්න මම මෙහෙම කිව්වට. මොකද, අද ඉන්න හුග

දෙනෙක් විද්‍යාව ගරු කරලා කතා කරනවා. මාත් හුඟක් ඉගෙනගත්ත විෂයක්.

නමුත් බාහිරාවර්ති වීම නිසා විද්‍යාව හොයාගත්තා අලුත් වචනයක් mind science කියලා. ඒ මොකද, බටහිර ලෝකෙ හිටපු දර්ශනයට මුල් වෙච්චි රෙනේ දෙර්කාත් කියන කෙනා කිව්වා ergo cogito sum - I think; therefore I am. ඒ නිසා 'මම' කියන්නෙ හිතන එක කියලා. ඊට පස්සෙ කිව්වා 'මම' කියන්නෙ හිතන එකේ හිත ගැන හිතන්න යන්න එපා. ඒක පල්ලියට භාර දෙන්න. අපි භෞතික පැත්ත ගනිමු කියලා. ඒ අනුව තමයි අපි හඳට ගියේ. අයිසෙක් නිව්ටන් මේවා හොයාගත්තේ. ගොඩාක් කරගෙන ගිහිල්ලා බලනකොට විද්‍යාව විසින් බුද්ධාගම සහ අනෙකුත් ආගම් කාබාසිනියා කරගෙන නැගලා ගියා. ඒකට අහු වෙච්ච කෙනෙක් තමයි මමත්. මමත් ඉගෙනගත්තෙ විද්‍යා විෂයවල්. හොයාගෙන යනකොට තමයි විශ්වවිද්‍යාලෙදි අමතර වැඩක් විදිහට මට මේ 'සතිය' කියන එක හම්බ වුණේ. එතකොට දැන් ආයෙත් සැරයක් වෙනවා අර අයින් කරපු හිත ඉගෙනගැනීම, හිත පිරිසිදු කිරීම. මානවයාගේ අධ්‍යාත්මය පිරිසිදු කිරීමේ කෘත්‍යය නැතුව විද්‍යාව ඉස්සරහට ගියාට පස්සේ පරිසර දූෂණය නතර කරන්න බෑ. බය ලැජ්ජා දෙක නැති වෙන එක නතර කරන්න බෑ. පෘථිවි තලය රත් වෙන එක නතර කරන්න බෑ. වෙන එකක් තියා විද්‍යාවෙ දියුණුව නතර කරන්නත් විද්‍යාවට බෑ. දැන් මම කියන්නෙ නෑ විද්‍යාවේ දියුණුව නතර කරන්න කියලා. ඒක පරිණාමයෙන් සිදු වෙන එකක්. නමුත් ඒකෙ යන ගමන් ඇතුළතට හිත නමාගන්න එක, අභ්‍යන්තරයට හිත නමාගැනීමට කරන එකම චෛතසිකය තමයි සතිය.

දැන් අපි කියන්න හරියට උත්සාහ කරනවා අපි හරි වීර්යයෙන් මේක කරන්න ඕනැයි කියලා. නෑ. සතියට එහෙම වීර්යයක් ඕනැ නෑ. එහෙම තටමන දෙයක් නෑ මේකෙ. මොකද, නිකන් ඉඳගෙන ඉන්න මොන වීර්යයක්ද? හැබැයි නිකන් ඉන්නකොට නින්ද නොයන්න නම් මොකක්දෝ වීර්යයක් ඕනෑ. ඒ නිසා ටිකක් හැදෙයි මං එක්ක කතා

කරකර ඉන්නකොට ඉස්සරහට යනකොට. ඉතින් සතියෙදි කරන්නෙ මේ මගේ දිහා, නැත්නම් වර්තමානය දිහා නිකන් දූරස්ථ බැල්මකින් බලාගෙන ඉන්නවා. බලාගෙන ඉන්නකොට අපිට කවද hරි තේරුණොත් මෙහෙම හිතල බැලුවේ නැත්නම් හිත කොයි වෙලාවෙත් බාහිරේ කියලා? ඒ නිසා කවුද මේ මෙහෙයවීම කරන්නේ? කාගෙ න්‍යාය පත්‍රයකටද මම වැඩ කරන්නේ? බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ ඉන්නවා. සද්ධර්මය තියෙනවා. සංඝයා ඉන්නවා. ශීලයකුත් තියෙනවා. දැන් මම භාවනා කරන්නත් එනවා. මාත් කැමතියි සිහියේ ඉන්න. ඉන්නෙ නෑ නේ. කුඩැල්ලා කොට්ටෙ උඩ තිබ්බා වගේ ඉන්නෙ නෑ. ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා දැන් මේ අසතියෙන් බාහිරාවර්තීව ගත කරන දේ මට ඕනෑකම තිබ්බත් ඇතුළට හරවාගන්න බෑ. ඇත්තටම බැරිද? හොඳට බැලුවොත් පුළුවන්. නැත්නම් මට එන්න කියන්නෙ නෑ නෙ මේ සාකච්ඡාවට. මම පෙනී හිටිනවා පුළුවන් කියන්න.

අන්න එතනදි මේ සතිය කරන මේ සත්ත්වයාගේ විශුද්ධිය කියන කාරණාව පිළිබඳ ථෙරවාද අර්ථකථනය ගත්තොත්, ථෙරවාදයේ අපේ තියෙන සතිපට්ඨාන භාවනාව, එහෙම නැත්නම් අපි විශුද්ධි මාර්ගය ගත්තොත්, අර්ථකථනයේදී ඒ භාවනා කරන පුරුෂයාගේ පෞරුෂත්වයට හානි කරලයි මේක කරන්න හදන්නේ. පුරුෂයාට කියන්නෙ නෑ උඹයි මේකෙ ගැලවුම්කාරයා, උඹයි මේක කරන්න ඕනෑ, කවුරුවත් වෙන නෑ කියන එක කියන්න බය කරල තියෙනවා. ඒකට හේතුවකුත් තියෙනවා ඇත්තටම. මොකද හේතුව? අපි ජාතියක් වශයෙන් ඉදිරියට එනකොට ඔය නා නා ප්‍රකාර බැමිණිතියාසාය, කරකොළසාය ආදී වශයෙන් ව්‍යසනවලට ලක් වුණා. බටහිර ආදී රටවල්වලට යට වුණා. යට වෙනකොට අපි නැගී හිටින වෙලාවෙදි තමන්ගෙ නිවන පැත්තක තියලා සිංහල බුද්ධාගම කෙරෙහි නැගී හිටිනකොට, අපිට නා නා උපක්‍රම සහ බාහිර දේවල් මත රඳා පවතින්න සිද්ධ වුණා.

එතකොට අපි නිවන පොඩ්ඩක් බුද්ධාගමෙන් අයින් කරලා, තමන්ගෙ විශුද්ධිය පැත්තක තියලා, මේ නා නා ප්‍රකාර උපකරණ

පාවිච්චි කරනකොට මනුස්සයා දීන භාවයට පත් වෙච්ච බව, හීන භාවයට පත් වෙච්ච බව, තුච්ඡ භාවයට පත් වෙච්ච බව, මනුෂ්‍යත්වය නැතිකම බව කියන එක පොවලා තියෙන්නෙ මනුස්සයට; රජයක් නැතුව බෑ අපිට, ආර්ථිකයක් නැතුව බෑ අපිට, සමාජ මට්ටමක් නැතුව බෑ අපිට, ශිෂ්ටාචාරයක් නැතුව බෑ අපිට කියලා. මොන බොරුද? බුදුරජාණන් වහන්සේ සතිපට්ඨානය පටන්ගන්නකොටම සඳහන් කරන්නේ **අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා.** ඔය සේරම ප්‍රතික්ෂේප කරපන්. කොහොමද ප්‍රතික්ෂේප කරන්නේ? නිහඬ විප්ලවයකින්. 'මම දැන් මෙතන' කියන තැනට යන්න ඉස්සර වෙලා මේ අපි ආරක්ෂා කිරීම සඳහා අපිට අරක දෙකක් මේක දෙකක් කියල පොරොන්දු වෙන සේරම අයින් කරන්න කියනවා. මම කියන්නෙ පැවිදි වෙන්න කියන එක නෙවෙයි. ආරණ්‍යයකට යනවයි කියන එක. ඒක ලොකු බරපතළ තීරණයක්. ගියාට පස්සේ අපි හම්බ වෙන චිත්තක්ෂණයෙත් බලනවා ආරණ්‍යයෙනුත් හිත අයින් කරලා කයට හිත දාගන්න.

ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහොම ලස්සනට විස්තර කළා. සාධක සූත්‍රයක් වශයෙන් ගන්නවා නම් **චූලසුඤ්ඤත සූත්‍රයේ** බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් ආනන්ද හාමුදුරුවො අහනවා ඔබවහන්සේ දවසක් මට මතකයි ඔබවහන්සේගේ කිඹුල්වත් පුරයේ, ශාක්‍ය ජනපදයේ ඉන්නකොට නිග්‍රෝධාරාමයෙදි කියනවා, ආනන්ද, මම සුඤ්ඤත විහරණයෙන් ගත කරනවා. ස්වාමීන් වහන්ස, මට ඒක ඇහුණා හරිද? මොකක්ද කියන්නේ? කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා, මම එදත් එහෙම තමයි කියන්නේ අදත් එහෙම තමයි කියන්නේ. අනේ ස්වාමීනි, මොකක්ද මේ සුඤ්ඤත විහරණය කියන්නේ? ඇයි ආනන්ද, අපි ඉන්නෙ පූර්වාරාමයේ. මේ ජේතවනාරාමෙට ඉස්සරහ පැත්තෙ පෙරදිග තියෙන තැන. දැන් මෙතන අපි ඉන්නකොට ආනන්ද අපි මේක අගේ කරමින් දැන් මෙතන පූර්වාරාමයේ ඉන්නවා නම් - විශාඛා මහෝපාසිකාව පිළිගන්නපු තැන නේ - අපිට ගෙවල් දෙරවල්වල තියෙන ප්‍රශ්න අදාළ වෙන්නෙ නෑ නේ. හරකබාන ප්‍රශ්න අදාළ වෙන්නෙ නෑ නේ. රත්රන් මිණිමුතු ප්‍රශ්න අදාළ වෙන්නෙ නෑ නේ. තිශ්වල චංචල දේපළ අදාළ

වෙන්නෙ නෑ නේ. ඒ මොකද? අපේ හිත ආරණ්‍ය වාසයට කැමතියි. ඉතින් මේ අරණ්‍ය වාසයට කැමති බව නිසා ලෝකයක් ප්‍රශ්නවලින් අපි ශූන්‍යයි නේ. ඒක ප්‍රායෝගික දෙයක්. ඊට පස්සේ, හොඳයි ආනන්ද, ඔහොම ඉන්න වෙලාවක අපිට හිතුණොත් හෙම මේ මුළු ආරාමයම පැත්තක තියලා කයට විතරක් හිත ගන්න, එතකොට මගේ හිතේ - දැන් අපි කෙරුවෙ පොඩ්ඩකට ඉස්සෙල්ලා - කයට හිත ගත්ත වෙලාවක බලන්න ලෝකයක් ප්‍රශ්නත් අපිට අදාළ නෑ. මේ අපි ඉන්න පුංචි පරිශ්‍රයේ ආරාමයේ ප්‍රශ්නත් අදාළ නෑ. හැබැයි කයේ ප්‍රශ්න ටික තියෙනවා. මේ කය එක තැනක හිටින්න බෑ. කොන්ද හරියට හිටින්නෙ නෑ.

මේ කයේ ප්‍රශ්න ඔහොම තියෙද්දි අපි පොඩ්ඩකට හිතමු කය ඔක්කොම තියෙද්දි හුස්මට ගියයි කියලා. එතකොට මොකද වෙන්නේ? කයේ තියෙන සතරමහා ධාතුන්ගෙන් වායෝ ධාතුවේ විතරයි අපිට ප්‍රශ්නයක් ඇති කරනවා නම් ඇති කරන්නේ. ලෝකයක් ප්‍රශ්නත් නෑ. ආරණ්‍යයක් ප්‍රශ්නත් නෑ. කයේ ප්‍රශ්නත් නෑ. ඒ නිසා මේ වායෝ ධාතුවේ ප්‍රශ්න ටික සාදරව බාරගන්න. බාරගත්තහම ඒ මාර්ගයෙන් අර ප්‍රශ්න අයින් වෙනව නේ. දැන් මේ වායෝ ධාතුවෙන් එන දරථය, පරිළාහය, කරදරය ලොකු වාසනාවකට සලකාගන්න. ඒකටම සතිය පිහිටුවාගන්න. ඒකටම එළඹ සිටින්න. ඉන්නකොට හොඳට භාවනා කරපු අය මේ පර්ෂදයේ ඇති, ඒගොල්ලන්ට තේරෙනවා ටික වෙලාවක් යනකොට ඔය හුස්මත් එන්න එන්න එන්න අඩු වෙනවා. එතකොට ලෝකයත් ඉවරයි, ආරණ්‍යයත් ඉවරයි, කයත් ඉවරයි, වායෝ ධාතුවත් අඩු වෙනවා කියන එක අද මේ වෙනකොට කරන්න පුළුවන් කියලා කියන්නේ බුදු බණේ පණ නේ.

මේ ඒකායන මාර්ගය වශයෙන් තියෙන මේ සතියෙන් මෙතනදී දැන් මේක ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය කරලා කරන්න පුළුවන් බවට මම පටන්ගන්න කාලෙට වැඩිය අද පිරිසක් යෙදී ඉන්න බව මම දන්න බව ප්‍රකාශ කරමින්, මම මේ ප්‍රශ්නෙට උත්තරේ සපයනවා.

## ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණ කමටහන් පිරිසිදු කිරීමඃ-

ප්‍රඃ ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, අවසාන වශයෙන් මං එක කාරණාවකට යන්න කැමතියි. දැන් සිත කොයි වේලෙත් එක්කො අතීතයේ එක්කො වර්තමානයේ. මේ මොහොත කියන තැන නෑ. සතිය කියන තැන, මම දැන් මේ මොහොතෙ මේ දැන් මෙතන කියන තැනට ගෙනාවට පස්සේ, දැන් අපිට හිතාගන්න බෑ අපි එතෙන්ට ආවද කියලා. මම එතෙන්ට ඇවිල්ලද? සමහර විට මේ ඇකිළිලා තියෙන දේවල්, ඔළුව එහෙම බැලුමක් පිම්බෙනවා වගේ ඇත් වෙනවා වගේ දැනෙන්න පුළුවන්. තව සියුම් වේදනා දැනෙන්න පුළුවන්. ස්වාමීන් වහන්ස, මොන වගේ දේවල්ද දැනීම විදිහට අපිට දැනගන්න පුළුවන් නම් ලොකු දෙයක් අපෙ හාමුදුරුවනේ එතෙන්ට ආවද? කියන එක.

පිඃ එතන වචන දෙකක් අපට ගළපාගන්න වෙනවා -ප්‍රත්‍යක්ෂය සහ ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය කියන එක. ප්‍රත්‍යක්ෂය කියන්නේ ඇස්පනාපිට සිද්ධ වෙන දේ. ඒක එහෙමමදෝ කියලා සහතික වෙන එක තමයි ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය. ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය කියල කියන්නේ ඇස්පනාපිට දැකීම. ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය හඳුනාගන්න පුළුවන්. ප්‍රත්‍යක්ෂය හඳුනාගන්න බැරි වෙන්න පුළුවන්. ප්‍රත්‍යක්ෂ වෙලා තියෙනවා. ප්‍රත්‍යක්ෂ වෙච්චි බව දන්නකම? ඒක තමයි අද ජනමාධ්‍යයෙන් කරන්න හදන්නේ. මේක ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේට ඉස්සෙල්ලා දෙගෙඩියාවක් තිබිලා තියෙනවා. අවබෝධ කළාට මේක කියල දෙන්න පුළුවන් වෙයිද කියලා. නොකියා හිටියා. ඉතින් මං එහෙම කිව්වට බුදුරජාණන් වහන්සේට අගෞරවයක් නොවේවා! කරන්න අදහසකුත් නෑ. පසේ බුදුරජාණන් වහන්සේයි බුදුරජාණන් වහන්සේයි අතර වෙනස මොකක්ද කියලා හිතාගන්නකෝ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රත්‍යක්ෂ කරපු දේ අන් අයට කියල දෙන්න පුළුවන්. ප්‍රත්‍යක්ෂය ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය කරන හැටි. පසේ බුදුරජාණන් වහන්සේට කියල දෙන්න බෑ නේ. එතකොට පසේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පහනක් පත්තු කරලා බුසලකින් වහලා තිබ්බා වගේ තමයි.

අපේ බුදුහාමුදුරුවෝ එහෙම කෙරුවෙ නෑ. අපි වගේ කෙනෙකුට පවා ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය කිරීමේ උපමාන කියල දුන්නා. ඉතින් ඒ උපමාන අතින් කවුරු කොයි වෙලාවෙ සතියට ගියත්, එයා කවදාවත් තව කෙනෙක් අත්දැකපු දෙයක් අත්දකින්නෙ නෑ. මේක මෙයා හෙළි කරනවයි කියන එකත් කමටහන් දෙන කෙනාගෙම ශූරකමක්. මට මෙහෙම ඉන්නකොට මෙහෙමයි වුණේ. මෙහෙම විය යුතුයි කියල රාමුවක් ඒකෙ නෑ. ඕනෑම කෙනෙකුට වෙන්න පුළුවන්. ඒක කොච්චර dialectic ද, ඒ කියන්නෙ අපෝහකවාදීද කියනවා නම්, හැම කෙනෙක්ම සතියට ගියාට පස්සේ එයාට හිතෙන්නේ වෙනමම ක්‍රමයකට මං සතිමත් වුණයි කියලා. ඉතින් ඒ සඳහා හරි වැදගත් වෙනවා සාකච්ඡාව. සාකච්ඡා කරනකොට කවුරු හරි කියන්න ඕනැ දැන් මහත්තයා කියනවා ඔළුව හොඳට පැතිරිලා විහිදිලා ඉදිමිලා ගියා වගේ තේරෙනවයි කියලා. ඉතින් එක ඉඟියක් මේ පෙන්නන්නේ. ඔව් සතිමත් වෙලා තියෙනවා. හැබැයි මං පිළිගනියිද මේක සතිය කියලා. මං පිළිගනියිද මේක විශුද්ධිය කියලා. මං පිළිගනියිද මේකයි හරි ගියේ කියල කියන එක මට සහතික කරන්න බෑ. මොකද මම අත්දැක්කේ නෑ නේ. හැබැයි අපි දෙපාරක් තුන්පාරක් මෙහෙම සාකච්ඡා කරනකොට අපි අතර සමාන්තර කොටස වැඩි වෙනවා නේ. ඒක තමයි අපි මෙවැනි වැඩමුළුවකින් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. ඉදිරියට යනකොට අපි එකම තලයේ ඉඳලා කතා කරමු. හැබැයි ඔයා මම කරපු දේ කරන්න ඕනැ නෑ. මං ඔයා කරපු දේ කරන්න ඕනැ නෑ. ඔයා මේක කෙරුවා නම් ඒකෙ ලැබෙන අත්දැකීම ඒකායන වටිනාකමක් තියෙනවා. ඉතින් ඒක නිසා අපේ සාකච්ඡාව දිගට යං. එක රැයෙන් එක පැයෙන් මේක කරන්න බෑ.

<u>ප්‍ර</u>: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, සතර සතිපට්ඨානය වැඩීමේ ආනිශංස එකක් ගැන අපි දැන් කතා කළා. ඉදිරියටත් අපිට කතා කරන්න තියෙනවා. සමස්තයක් විදිහට අවසාන වශයෙන් මේක වැඩීමෙන් අපිට ලැබෙන ආනිශංස මොනවාද කියලා පැහැදිලි කරගත්තොත් අපිට ඉදිරි වැඩසටහනටත් ප්‍රවේශයක් වෙනවා ස්වාමීන් වහන්ස.

<u>පි</u>ඃ ඔව් කෝවිඩ් තියෙනකොට හරි ලේසියි උත්තර හොයන්න. කෝවිඩ් තියෙනකොට හරි ලේසියි මේකට නිදර්ශන සපයන්න. ඒ කියන්නෙ විද්‍යාව විසින් මේ ලෝකය මෙතෙන්ට අරගෙන ආවට පස්සේ - මං හිතනවා විද්‍යාව විසින්ම වෙන්න ඇති කෝවිඩ් දෙන්න ඇත්තේ අපිට - ඉතින් කෝවිඩ් ආවට පස්සේ ඔක්කොම බොඳ වෙලා ගියා නේ. වෛද්‍ය ශිල්පයෙන් කරන්න දෙයක් නෑ. ආර්ථිකයෙන් කරන්න දෙයක් නෑ. මොනම දේකින්වත් කරන්න දෙයක් නෑ. ඔක්කොම නිකන් අර කඩා වැටීමක් සිද්ධ වුණා නේ. ඉතින් ඒ වගේ තත්ත්වයක් යටතෙදි පවා සතිය වඩන අයට අපි පර්යේෂණයක් කළා. අපි තොරතුරු එකතු කළා.

කෝවිඩ් හැදෙන්න ඉස්සෙල්ලා සතිය වඩල තිබුණු අපේ ළමයි ඉන්නවා අපේ ළඟ. කෝවිඩ් හැදුණට පස්සෙ සතිය ඉගෙනගත්ත කට්ටිය ඉන්නවා. අපි ඒගොල්ලන්ගෙන් ප්‍රකාශන ගත්තා. ප්‍රකාශන ගත්තට පස්සේ කෝවිඩ් හැදෙන්න ඉස්සෙල්ලා සතිය වැඩිච්ච අයට සමහර විට කෝවිඩ් හැදිලත් තියෙනවා. පුදුම ලස්සනට මේකට මූණ දුන්නා. හුඟදෙනෙකුට කෝවිඩ් හැදුණට පස්සේ මැරෙන්න හෝ තත්ත්වය උද්වේගකර වෙන්න හේතු වුණේ ආත්ම විශ්වාසය නැතිකම. එහෙම නැත්නම් අසාත්මිකතාව නැහැ. සතිය වඩපු අය පුදුම ලස්සනට ඒක විස්තර කරනවා මට්ටම් කීපයකින්. කෝවිඩ් හැදෙන්න ඉස්සෙල්ලා, කෝවිඩ් හැදුණ බව දැනගත්තට පස්සේ, අසාධ්‍ය වුණාට පස්සේ මොකද වුණේ කියල බලනකොට තේරෙනවා මේ **සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය**. මේකට අඬාහෝගාගෙන පපුවෙ අතගහගෙන අඬනවා වෙනුවට මේකට මූණ දීමේ ශක්තියක්, ප්‍රතිශක්තියක් කෝවිඩ්වලට විතරක් නෙවෙයි. ඕනෑම බෝ වෙන ලෙඩකට නැත්නම් ඕනෑම ව්‍යසනයකට ගන්න පුළුවන්.

ඕනෑම කාලෙකට වැඩිය අද ලෝකෙ මේ සතිය කියන, ඒකායන කියන දේ - අපි කෝකටත් තෛලෙ කියල කියන්නෙ - බවට පත් වුණා. ඇත්තටම කෝවිඩ් නොවෙන්න මට මෙච්චර විශ්වාසයක් එන එකක් නෑ. කෝවිඩ් ආවට පස්සේ සති පාසලත් එක්ක මට පුදුම විශ්වාසයක් ඇති වුණා මේ බුදු කෙනෙක් පහළ

වෙලාවත් හෙළි කරල දෙන්න බැරි වෙච්ච දේ මේ ව්‍යසනය තුළින් කලින් සතිමත් වෙච්චි අය පෙන්නන කියන දක්වන කාරණා දිහා බලනකොට, **සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය** කියන එකෙන් කියන්නේ මේවා අඬන්න දෙඩන්න දේවල් නෙවෙයි කියන එක, කෑකොස්සන් ගහන්න දෙයක් නෙවෙයි කියන එක අද නන් දෙසින් ඇහෙන්න පටන්ගත්තා. මං දන්නෙ නෑ මට විතරද ඇහෙන්නෙ කියලා.

ඒක තමයි මං පෙන්නන්නේ ආනිශංස වශයෙන්. මෙලෝ වශයෙන් අපිට දක්වන්න පුළුවන් කරුණු පේනවා. සුනාමිවලින් පස්සෙ, කෝවිඩ්වලින් පස්සේ - මං මේ සුනාමිවලට ආසාවෙන් කතා කරනවා නෙවෙයි. පටලවාගන්න එපා -කෝවිඩ්වලට ආසාවෙන් කතා කරනවා නෙවෙයි. නමුත් මේ බුදු බණ දිදුළන හැටි මේ ව්‍යසන තත්ත්වවලදි. ඒ නිසා ඉස්සරහට මීටත් වැඩිය අමාරු තත්ත්ව එයි කියල හිතාගෙන අපි නිතරෝම මේ සතිය වැඩීම කරන්න තමන්ගෙම ප්‍රකාශනවලින්. තමන්ට පුළුවන් වෙයි බුදු බණට පණ දෙන්න.

සතිපට්ඨානය වැඩීමේ ආනිශංස 7 සංක්ෂේපයෙන් කියනවා නම්, මූලික එක තමයි **සත්තානං විසුද්ධියා.** ඒ කියන්නේ සත්ත්වයාගේ විශුද්ධිය. ඒක ටිකක් අපි විස්තර කළා. ඊට පස්සේ **සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය** කියන්නෙ ඇඬුම් දෙඩුම් අඬාහෝගෑම් නතර වෙලා යනවා. දුක නැති වෙන එක නෙවෙයි වෙන්නේ. මේ දුකට අඬාහෝගාන්න දෙයක් නෑ. ඉතින් ඕක ඉවසගන්න එකයි තියෙන්නේ. ඕක කාගෙන ඉන්න එකයි තියෙන්නේ. ඒ කියන්නෙ මේක දුක්ඛ සත්‍යය භාරගැනීමක්. දුක නැති කරල නෙවෙයි දුක්ඛ සත්‍යය අපි අවබෝධ කරන්නෙ. පැමිණි දුක් පැණි රහයි කියල සූදනම් වීම. සෝක වීම සහ පරිදේව - ඒ කියන්නේ අපි අඬනවා විලාප කියනවයි කියල කියන්නෙ. කියන්න යන්නෙ නෑ. එහෙම නැත්නම් මුවින් නොකියා ඉන්න පුරුදු වෙනවා. **දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථඞ්ගමාය** දුක් දොම්නස් කියල කියන්නෙ කායික දුක් සහ මානසික දුක්. දුක් කියනවා කායික රෝගවලට. දෝමනස්ස කියල කියනවා මානසික රෝගවලට. අද ලෝකෙ තියෙන ප්‍රශ්නවලදි කායික දුක්

නැතුවා නෙවෙයි. බුදුරජාණන් වහන්සේටත් දුක් රෝග ඇති වුණා. නමුත් මේකෙ දෝමනස්සයක් තියෙනවා පුදුමාකාර බයක්. ඒ නිසා අපි රෝගයක් ඇති වුණාට පස්සේ මනසින් හදගන්නවා විකාරයක්. විශේෂයෙන්ම, අද ජනමාධ්‍ය තුළින් කරගෙන යන මේ කෝවිඩ් වගේ ප්‍රශ්නවලදි දෝමනස්සයයි වැඩි වෙලා තියෙන්නේ. මිනිස්සු තනි වෙලා සමාජගත වෙන්න බැරුව, පුදුමාකාර භීතිකාවක් ඇවිල්ලා සිය දිවි නසාගැනීම් විශාල වශයෙන් වැඩි වෙලා තියෙනවා. කෝවිඩ් හැදිලා නෙවෙයි. මං අහපු තොරතුරක් - මං දන්නෙ නෑ ඇත්තද බොරුද කියලා - මාස 6 ක් තුළ කෝවිඩ්වලින් මැරුණු ගානට වැඩිලු එක මාසයක් තුළ සිය දිවි නසාගත්ත කට්ටිය. මේවා දෝමනස්ස.

ඉතින් සතියට පුරුදු වෙන කෙනා මේක තේරුම්ගන්නවා. මේ ලෝකෙ කියන්නෙ මෙහෙම ආයාසයෙන් සපයාගත යුතු එකක්. කායික දුකක් එනවා. මං කියන්නෙ මෙච්චරයි. කයට විඳගන්න බැරි දුකක් කයට එන්නෙ නෑ. ඇයි මට මෙහෙම වෙන්නේ කියලා අපි හදගන්න දෝමනස්සය නිසා අපි පුදුමාකාර භීතිකාවකට පත් වෙලා තියෙනවා. ඉතින් ඒ අනුව අපිට න්‍යායක් පැහැදෙනවා ලෙඩ වෙන කයේමයි ලෙඩේට උත්තරේ තියෙන්නේ. ගණන් පත්තරේ ගාණ තුළමයි උත්තරේ තියෙන්නේ. ඒ නිසා න්‍යාය හොයාගන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ අපට විශ්වාසයක් දීල තියෙනවා. සාරිපුත්ත මොග්ගල්ලාන ආදී මහා ස්වාමීන් වහන්සේලා ජීවිත පරිත්‍යාගයෙන් පෙන්නල දීල තියෙනවා. දැන් අපේ උත්තරේ අපි හොයාගන්න ඕනෑ. ඒ නිසා තමන්ගෙ න්‍යාය හොයාගන්න වෙලාවෙදි අනුන් කොපි කරන්න එපා කියලා එක්කෙනෙක් කියල තියෙනවා. කොපි කෙරුවොත් විභාගෙන් ෆේල්. තමන්ගෙ න්‍යාය හොයාගන්න.

ඒ න්‍යාය සකස් වීමට මම මෑත කාලෙ දෙන උත්තරේ තමයි වැඩේට සූදානම් මනසක්. බාලදක්ෂ ව්‍යාපාරයේ තියෙන්නෙ සූදානම් ශරීරෙ කියල එකක්. ඒකට කියන්නේ Be prepared. ඒ be prepared තමයි ඔය න්‍යාය පත්‍රය හදගන්නවා කියන්නේ. ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ඉන්නකොට මේකට කියන්නේ ඕනෑම දේකට සූදානම් ශරීරෙන් ඉන්න. Be alert. Be vigilant. Be diligent. මේක ඇත්තටම

බැලුවොත් වැඩිමහල් අයට වැඩිය පොඩි අය ගාව තියෙනවා. ඒ මොකද, වැඩිමහල් වෙන්න වෙන්න අපේ ඒ ශක්තිය ගෙවිලා ගිහිල්ල. අපි නිකන් හීන දීන වෙලා. නමුත් පොඩි එවුන් ගාව මේක තියෙන නිසා අපිට කියන්න පුළුවන් ඒගොල්ලො මාර්ගය හොඳටම දන්නවා. අපි හිතනවා අපි පොඩි උන්ට උගන්නන්න ඕනැයි කියලා. නෑ. පොඩි එවුන් අපිට ඇත්තටම සති පාසලේ උගන්නනවා. ඒගොල්ලන්ට න්‍යාය හොඳට තේරෙනවා. න්‍යාය තේරුම්ගන්නවා කියන්නෙ මම ගොඩ එන මාර්ගය මට තේරෙනවා. ඊට පස්සෙ තමා අපි නිවන අවබෝධ කරන්නේ. ඇත්තටම බලනකොට අවබෝධ කරන්න දෙයක් නෑ. මේක අපිට උප්පත්තියෙන්ම ලැබිච්ච ශක්තියක් මානවයට. අර න්‍යායෙන් තමයි අපි මැණිකක් ඔප දලා ගන්නවා වගේ ගන්නේ.

ඉතින් මේ ආනිශංස 7 තියෙනවා නම් අපිට ඔය හිතන තරම් සුඛෝපභෝගී වස්තු අවශ්‍ය නෑ සැප විඳින්න. අපිට අවශ්‍ය කරන්නෙත් නෑ ඔය සුඛෝපභෝගී පර්යේෂණ අපිට සැප හොයන්න. පර්යේෂණය කරන්නට ඕනැ - ඒ ආර්ය පර්යේෂණය. ඒක නිසා අපි ඇහුවොත් අපි බැලුවොත් අපි අද කතා කළා නේ. අපි දූන් යන්න ඕනෑ. ඊගාව සුමානෙ අපි හම්බ වෙනවා. ඒ හම්බ වෙනකොට අපි මොනවද මේ ප්‍රේක්ෂක ජනතාවට ඉතුරු කරල යන්නේ? අපි කියනවා ඔන්න අපි ඕගොල්ලොත් එක්ක විනාඩි 5 ක් වාඩි වුණා. වාඩි වෙලා ඉන්නකොට යමක් නොකර වෙන දේ බලාගෙන ඉන්න අපිට පුළුවන්කමක් තිබුණා නේ.

පොඩි වැඩක් කරගෙන එන්න පුළුවන්ද ලබන සැරේ එනකොට? එන්න ඉස්සෙල්ලා විනාඩි 10 ක් 15 ක් විතර හොඳට පොඩ්ඩක් ඇවිදලා, ඇවිදින බව දැනගන්න සතියෙන් ඇවිල්ල වාඩි වුණා නම්, ඒක හරියට තරඟෙකට කලින් ඇඟ රත් කරගත්තා වගේ, warm up කරගත්තා වගේ වෙනවා. ඒ නිසා පොඩ්ඩක් අනිත් දවසේ එනකොට සක්මන් කරලා එන්න. ඇවිල්ලා අපි එදටත් වාඩි කරවලා තවත් ක්‍රමවිධි දෙකතුනක් කියල දෙන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා ලබන සුමානෙ වෙනකොට.

# 2 | කායානුපස්සනාව ඇරඹුම

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ

**නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස**

**එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථගමාය ඤායස්ස අධිගමාය නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය, යදි'දං චත්තාරො සතිපට්ඨානා ති**

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, මේ පින්වතුන් මේ වෙනකොටත් දන්නවා අපි මේ සතිපට්ඨාන විවරණ වැඩසටහනේදී විශේෂයෙන්ම සතිපට්ඨාන සූත්‍රය මූලික කරගෙන යම් පමණක ප්‍රායෝගික වැඩ පිළිවෙළකුත්, ඒ වගේම ඊට අනුග්‍රහයක් වශයෙන් සූතමය ඥානය දියුණු කරගන්න අපි එක්තරා අන්දමකින් ඒ සූත්‍රය පාදක කරගත්ත අර්ථ විවරණයකුත් කරගෙන යනවා. ඒකෙ දෙවෙනි අංකය වශයෙන් අපේ පූජනීය ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගේ අර්ථ දැක්වීමක් මේ සතිපට්ඨාන විවරණයට එකතු කරගත්තා. ඒ ඔස්සේම අපි තව ටිකක් ඉස්සරහට යන්නයි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ.

එක්තරා අවස්ථාවකදී ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ බුද්ධත්වයට පත් වෙච්ච අලුත වැඩවාසය කරනවා අජපාල නුග රුක මුල. මේ පින්වතුන් දන්නවා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ එකපාරටම ධර්මය දේශනා කළේ නැහැ. ඒ සත්සති ගත කරලා යම් පමණක විවේකයක් අරගෙන ඊට පස්සෙ තමයි සහම්පති බ්‍රහ්මයාගේ ආරාධනාවෙන් ධර්මය දේශනා කරන්න තීරණය කළේ.

මේ අජපාල නුග රුක මුල වැඩවාසය කරන භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ හිතට එක්තරා පරිකල්පනයක් ඇති වෙනවා. ඒ කියන්නේ එක්තරා විතර්කයක් පහළ වෙනවා මේ විවිධාකාර සත්ත්වයින්ගේ මානසික විශුද්ධිය පිණිස පිරිසිදු බව පිණිස ඒකායන මාර්ගයක් තියෙනවා. ඍජු මාර්ගයක් තියෙනවා. ඒ අනෙකක් නෙවෙයි, සතර සතිපට්ඨාන මාර්ගය. ඒ කියන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට ධර්මය දේශනා කරන්න කලින් උන්වහන්සේගේ හිතට මේ පරිකල්පනය පරිවිතර්කය ඇති වුණ බව සතිපට්ඨාන සංයුත්තයේ එන බ්‍රහ්ම **සූත්‍රයේ** සඳහන් වෙනවා. ඒ අවස්ථාවෙදි බුදුරජාණන් වහන්සේගේ හිතේ පහළ වෙච්ච මේ විතර්කය දැනගන්නවා සහම්පති කියන මහා බ්‍රහ්මයා. දැනගෙන එතුමා වහාම භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අසලට පැමිණිලා වන්දනා කරලා ප්‍රශංසා කරනවා. භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබවහන්සේ ඒ නිවැරදි මාර්ගයම හඳුනාගත්තා - ඒ කියන්නේ අතීතයේදිත් යම් තාක් පිරිසක් මේ සතිපට්ඨාන මාර්ගය මූලික කරගෙන සතිපට්ඨාන මාර්ගය පාදක කරගෙන තමයි සංසාර දුකෙන් අතමිදුණේ; තමන්ගෙ හිත පිරිසිදු කරගත්තේ. ඒ වගේමයි අනාගතේදි යම් කිසි පිරිසක් තමන්ගෙ හිත පිරිසිදු කරගන්නවා නම්, ඒ අනාගතේ යම් කෙනෙක් හිත පිරිසිදු කරගන්නෙත් මේ සතිපට්ඨාන මාර්ගය පාදක කරගෙනමයි. අද මේ වර්තමානෙත් යම් කිසි පිරිසක් තමන්ගෙ හිත පිරිසිදු කරගන්නවා නම්, ඒ සඳහා ඍජු මාර්ගයක් අනුගමනය කරනවා නම්, ඒ තමයි සතර සතිපට්ඨාන මාර්ගය. ඉතින් ඒ නිසා භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබවහන්සේත් මේ නිවැරදි මාර්ගය තමන්වහන්සේ දේශනා කළ යුතුයි, මේක තමයි තියෙන ඒකායන මාර්ගය ඍජු මාර්ගය වශයෙන්

නිවැරදිවම හඳුනාගත්තා කියලා එක්තරා අන්දමකින් ප්‍රශංසා මුඛයෙන් කතා කරනවා.

ඒ වගේමයි හරි ලස්සන ගාථාවක් ඒ සූත්‍රයේ අන්තර්ගත වෙනවා සහම්පති මහා බ්‍රහ්මයා කිව්වා කියලා,

**එකායනං ජාතිඛයන්තදස්සී**
**මග්ගං පජානාති හිතානුකම්පී**
**එතෙන මග්ගෙන අතරිංසු පුබ්බෙ**
**තරිස්සන්ති යෙ ච තරන්ති ඔඝන්ති**

මේ ගාථාවෙ කෙටි අර්ථය සැලකුවොත් **එකායනං ජාතිඛයන්තදස්සී** - මේ ජාතිය ක්ෂය කිරීම පිණිස තියෙන ඒකායන, එහෙමත් නැත්නම් ඍජු මාර්ගය භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දැකගත්තා. **මග්ගං පජානාති හිතානුකම්පී** - මේ ලෝක හිතෛෂී වෙච්ච, ලෝකයාට හිතානුකම්පී වන බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ මාර්ගය හඳුනාගත්තා. දැනගත්තා. **එතෙන මග්ගෙන අතරිංසු පුබ්බෙ** - අතීතයේදිත් මේ මාර්ගය උපයෝගී කරගෙන තමයි මේ සංසාර ඕඝයෙන් යම් තාක් පිරිසක් එතෙර වුණේ. ඒ වගේම **තරිස්සන්ති**- අනාගතේ යම් කිසි පිරිසක් මේ සංසාර ඕඝයෙන්, මේ චතුරෝඝයෙන් එතෙර වෙනවා නම්, ඒ අයත් එතෙර වෙන්නෙ මේ සතර සතිපට්ඨාන මාර්ගය උපයෝගී කරගෙනමයි. **තරන්ති ඔඝන්ති** - වර්තමානයේදිත් යම් කිසි කෙනෙක් සසරින් එතෙර වෙනවා නම්, මේ සතර සතිපට්ඨාන මාර්ගයම උපයෝගී කරගෙනයි එතෙර වෙන්නේ කියලා මේ විදිහට ප්‍රශංසා මුඛයෙන් ගාථාවක් කියනවා.

ඒ අනුව අපිට තේරෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සූත්‍රය දේශනා කරන්න කලිනුත් අනිකුත් ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේලා මේ මාර්ගය දේශනා කරලා තියෙනවා. ඒ වගේමයි අනාගතයේ පහළ වෙන යම් තාක් බුදුරජාණන් වහන්සේලාත් මේ දේශනාවම කරාවි. අපේ ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේත් ඒ ඒකායන මාර්ගය අත්නොහැර ඉදිරිපත් කළ ආකාරය අපිට මේ සූත්‍රය අනුසාරයෙන් තේරුම්ගන්න පුළුවන්. ඒ නිසා මෙතන මේ ඒකායන

මාර්ගය අපිට ඍජු මාර්ගයක් වශයෙන්, නොවරදින මාර්ගයක් වශයෙන්, නිවන වෙතම යොමු වෙච්ච මාර්ගයක් වශයෙන් හඳුනාගන්න පුළුවන්. බුදුරජාණන් වහන්සේ එක්තරා අන්දමක පූර්විකාවක් කරනවා, අගය කිරීමක් කරනවා ඒකෙ ආනිශංස දේශනා කරලා. ලොකු ගැඹුරු දෙයක් කියන්න කලින් මෙන්න මේ වගේ ගැඹුරු අර්ථයක් මෙන්න මෙබඳු ආනිශංස රාශියක් තියෙන බව හඟවලා තමයි අපිට ඒ මාර්ගය විවෘත කරන්නේ, විවරණය කරන්නේ.

එතන සඳහන් වෙන ඒ ආනිශංස සම්බන්ධයෙන් අපි නැවතත් මතක් කිරීමක් කළොත් **සත්තානං විසුද්ධියා** - අපි දන්නවා මනුස්සයින්ගෙ හිත්වල සංසාරය පුරා අරගෙන ආපු කෙලෙස් ස්වභාවයක්, කෙලෙසුන්ට නැඹුරු වෙච්ච ස්වභාවයක්, කෙලෙසුන්ගේ ගැලෙන ස්වභාවයක්, කෙලෙසුන්ට අත වනන ස්වභාවයක්, කෙලෙස්වලම ඇලෙන ස්වභාවයක් තියෙනවා. එබඳු මනසක් සහිතව ඉන්න පිරිසක් කොහොමද ඒකෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම අනිත් පැත්තට හරවන්නේ? ඒ අයගේ මනස පිරිසිදු කරන්නෙ කොහොමද? චිත්ත පාරිශුද්ධියක් ඇති කරන්නෙ කොහොමද? ඒ සඳහා එහෙම නම් මෙන්න ඒකායන මාර්ගයක් තියෙනවා. ඒ සඳහා නොවරදින මාර්ගයක් ඍජු මාර්ගයක් තියෙනවා. අන්න ඒ කාරණය බුදුරජාණන් වහන්සේ මුලින්ම දේශනා කරනවා. මේ කාය විශුද්ධියක් නෙවෙයි. කය පිරිසිදු කිරීමක් නෙවෙයි. හිත පිරිසිදු කිරීමක්. හිතේ පහළ වෙන විවිධාකාර කෙලෙසුන්ගෙන් හිත නිදහස් කරගැනීමක්, පිරිසිදු කරගැනීමක්, චිත්ත පාරිශුද්ධියක් තමයි මෙතෙන්දි කතා වෙන්නේ.

ඊළඟට **සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය.** අපි දන්නවා සාමාන්‍යයෙන් අපේ සිත්සතන්වල විවිධාකාර දේවල් පදනම් කරගෙන ශෝක කිරීම් හඬා වැළපීම් සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. මොකද, අතීතයේ වෙච්ච යම් යම් දේවල් අල්ලගෙන අපි හිතේ දුකක් දෙම්නසක් පහළ කරගන්නවා. ශෝකයක් ඇති කරගන්නවා. සමහර වෙලාවට හැඬීම් වැළපීම් දක්වා ඒක ක්‍රියාත්මක වෙනවා. නැත්නම් අනාගතේ මෙන්න මේ මේ වගේ දේවල් වෙයි කියලා අපේ හිතේ

වික්ෂේපයක් අවිනිශ්චිත භාවයක් ඇති කරගෙන අපි ඒ සම්බන්ධයෙන් දුකක් දෙම්නසක් ඇති කරගන්නවා. වර්තමානයේ සිද්ධ වෙන දේවල් නිසාත් අපේ හිතේ දුක් දෙම්නස් ඇති වෙනවා. ඒ හිතේ පහළ වෙන දුක් දෙම්නස් දුරු කරගන්න සමතික්‍රමණය කරගන්න එහෙම නම් එකායන මාර්ගයක් තියෙනවා. **දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථගමාය** - ඒ දුක් දෙම්නස් නැති කරගන්න ක්ෂය කරගන්න ඒකායන මාර්ගයක් තියෙනවා.

**ඤායස්ස අධිගමාය** - මෙන්න මෙතන තියෙනවා සැහෙන්න ගැඹුරු කාරණාවක්. ඒ කියන්නේ නිවැරදි මාර්ගය කුමක්ද කියල තමාම සාක්ෂාත් කරගන්න. අපිට තේරෙනවා සමහර වෙලාවට විවිධ මාර්ග තියෙනවා. එතකොට මේ දැන් මම වඩන මාර්ගය නිවැරදියි, මේකම තමයි ඊට පස්සෙ මට කරන්න තියෙන්නෙ කියලා තමන්ට විශ්වසනීයත්වයක්, ස්ථිරත්වයක්, තමන් තුළ ඒ තමන්ගේ භාවනාව පදනම් කරගත්ත විශ්වාසයක් ගොඩනැගෙන්නෙ කොහොමද? ඔය තත්ත්වය මේ විපස්සනාව තුළ, විශේෂයෙන්ම සතිපට්ඨානය තුළින් පෙළගැසෙන විපස්සනාව තුළ අන්තර්ගත වෙනවා. ඒ කියන්නෙ මේක හුදෙක් පොතක් බලලා අපි තුළ ඇති කරගන්න විශ්වාසයක් නෙවෙයි. ධර්ම දේශනාවකට පමණක් සවන් දීලා ඇති කරගන්න විශ්වාසයක් නෙවෙයි. මේක ප්‍රායෝගිකව තමන් තුළ ටික ටික ප්‍රගුණ කරන්න ප්‍රගුණ කරන්න ක්‍රමානුකූලව තමන් තුළ ඇති වෙන විශ්වාසයක්. මේක මාන්නය එහෙම පාදක කරගත්ත, අධිමානය නිසා ආපු විශ්වාසයක් නෙවෙයි. කෙනෙක් සතිපට්ඨානය වඩාගෙන යනකොට බිමට බැහැපු ගතියක්, අහිංසක ගතියක්, තමන් එක්ක ඉන්න ගතියක්, තමන්ගෙ කෙලෙස් හඳුනගන්න ගතියක්. ඔන්න ඔය වගේ හරි ලස්සන ප්‍රතිපදාවකට පිවිසෙනවා. ඊට පස්සෙ එයා හඳුනගන්නවා මේක තමයි කරන්න තියෙන්නෙ කියලා. ඒකත් ඒ තමන්ටම සාක්ෂාත් වීමක්. තමන්ම හඳුනාගැනීමක්. අනෙකුත් මාර්ග පැත්තකින් තියලා මෙන්න මේක තමයි කරන්න තියෙන්නේ කියලා නිශ්චිත භාවයකට පැමිණීමක්, විශ්වාසයට පැමිණීමක් මේ ඤායස්ස අධිගමාය කියන කොටසෙන් අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන්. **නිබ්බානස්ස**

**සච්ඡිකිරියාය** නිවන් සුව සාක්ෂාත් කරගන්න පුළුවන්කමක් එහෙනම් මේ මාර්ගයේ තියෙනවා.

මේ ප්‍රධාන ආනිශංස හතක් මූලික කරගෙන තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ සතිපට්ඨානය දේශනා කරන්නේ. ඊට පස්සේ සතිපට්ඨානය විවරණය කරන බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන්ම මුලදි සංක්ෂිප්ත බවකින් ඉදිරිපත් කරනවා. **ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති ආතාපි සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං** - එතකොට අපිට තේරෙනවා දැන් එක්තරා අන්දමක සුදුසුකම් කියන්නත් පුළුවන්, නැත්නම් පොඩි සකස් වීමක් කියන්නත් පුළුවන්. ඒ කියන්නෙ අපි මෙබඳු මාර්ගයකට පිවිසුණහම අපි පොඩි පෙළගැසීමක්, අපි තුළින් මතු වෙන යොමු වීමක්, අපේ හිත ඒ දෙසට හරවාගැනීමක් වගේ දෙයක් මෙතනින් අදහස් වෙනවා. **ආතාපි** - ඒ කියන්නෙ කෙලෙස් තවන වීර්යයකින් කටයුතු කරන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. අපි දන්නවා අපේ හිතේ කෙලෙසුන්ට නැඹුරු වෙච්ච ගතියක්, කෙලෙසුන් වෙත නැමෙන ගතියක්, කෙලෙසුන් වෙතට හැරෙන ගතියක් තියෙනවා. හිතේ පහළ වෙච්ච ක්ලේශයක් සමහර වෙලාවට අපි රස විඳින ගතියක්, කෙලෙස්වල ඇලෙන ගතියක්, ඒකට නිකන් අපි පොඩි තල්ලුවක් දෙන ගතියක් තියෙන්න පුළුවන්. නමුත් මේ ආතාපි කියන ගුණයෙදි ඊට වඩා හාත්පසින් වෙනස් පැත්තකට යෝගාවචරයෙක් හැරෙන ගතියක්, නැත්නම් එබඳු උවමනාවක් පෙන්නුම් කරනවා. මොකද, එයා කෙලෙස් තවන වීර්යයකින් යුක්ත වෙනවා. එයා ටික ටික පිවිසෙනවා තමන්ව හඳුනාගන්න. තමන්ගෙ හිතේ පහළ වෙන කෙලෙස් හඳුනාගන්න. ඒවා දිගට දිගට පෝෂණය කරනවා වෙනුවට ඒවායින් හිත නිදහස් කරගෙන හිත මුදගෙන සැහැල්ලුවෙන් ඒ වගේම පිරිසිදුව, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මුලින්ම ඉදිරිපත් කරන **සත්තානං විසුද්ධියා** කියන ආකාරයට තමන්ගෙ හිතත් ඒ පිරිසිදු මාර්ගය ඔස්සේ යොමු කරන්න උදව් කරන ගතියක්, හිත තුළින් පෙළගැසෙන ගතියක් එතකොට **ආතාපි** කියන ගුණයෙන් එයා තුළ ඇති වෙනවා.

**සම්පජානො** - සම්පජානො කියන පදයට පිවිසෙන්න කලින් මම කැමතියි **සතිමා** කියන පදයට පිවිසෙන්න. සතිමා කියන්නෙ මේ මොහොතේ සිහිය පවත්වමින් ඉදිරියට යන ගතියක්. මෙතන පුළුල් විවරණයකට අපිට යන්න පුළුවන්. නමුත් අපි ඒක ඉදිරියට තියාගනිමු. නමුත් අඩුම තරමෙන් කියමු, අපි අතීතයෙනුත් අනාගතයෙනුත් හිත මුදවාගෙන මේ මොහොතට අවදි වෙච්ච ගතියක්; මේ මොහොතේ හොඳ පරිපූර්ණත්වයකින්, පිරිච්ච බවකින්, අවදි වෙච්ච බවකින් තමන් එක්ක ඉන්න ගතියක්. හුඟාක් වෙලාවට අපේ හිතේ තියෙනවා යම් ස්වභාවයක්. අවුරුදු 50 ක් 60 ක් 70 ක් 80 ක් ජීවත් වෙලා යම් කිසි කෙනෙක් මරණයට පත් වුණොත් ඒ කෙනාගෙ හිත හැසිරිච්ච ආකාරය අපි පොඩ්ඩක් විපරම් කරලා බැලුවොත් අපිට යම් ප්‍රත්‍යවේක්ෂාවක් කරන්න පුළුවන් නම්, හුඟාක් වෙලාවට අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන් එයා ඒ ජීවත් වෙච්ච අවුරුදු 70 80 කාලය තුළ එයාගෙ මුල් වකවානුවල - ඒ කියන්නෙ අපි හිතමු අවුරුදු 10, 20, 30 වගේ වෙන කාලෙදි - හුඟක් වෙලාවට අනාගතේ දිහා බලාගෙන අනාගත සිහින මවමින් අනාගත අපේක්ෂා ඔස්සේ විවිධ සැලසුම් ඔස්සේ තමයි එයාගෙ හිත ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. ඊට පස්සෙ අවුරුදු 50, 60, 70, 80 වෙනකොට එයා අතීතය දිහා බලාගෙන බහුල වශයෙන් අතීතයේ වෙච්ච දේවල් තමන් කරපු කියපු දේවල් ඔස්සේ තමයි එයාගෙ හිත හැසිරෙන්නේ.

මෙතනින් අදහස් වෙන්නෙ නෑ පුංචි කාලෙදි අපි අතීතෙ ගැන හිතන්නෙ නැහැ කියලා. එහෙම නැත්නම් මහලු කාලෙදි වැඩිහිටි කාලෙදි අපි අනාගතේ ගැන හිතන්නෙ නැහැ කියලා. නමුත් මෙතන බහුල වශයෙන් අපි සැලකුවොත් මෙන්න මේ අතීතයත් අනාගතයත් කියන අන්ත දෙකේ අපේ හිත දෝලනය වෙන ගතියක් තියෙනවා. මේ අන්ත දෙකේ තමයි අපි නිරන්තරයෙන් සැරිසරන්නේ. මේ අන්ත දෙකේ සැරිසරපු පුද්ගලයෙක් තමයි එහෙම නම් අර මරණයට පත් වෙන්නේ. ඉතින් එයාගෙ මුළු ජීවිත කාලෙම එයා ජීවත් වුණා කියල කිව්වට මොකද, මේ මොහොතේ හොඳට අවදි බවින් තෘප්තිමත්ව අවදි සිහියකින් වාසය කරපු ගතියක්, සතියෙන් වාසය කරපු ගතියක්, සිහියෙන් ජීවත් වෙච්ච ගතියක් හරි අඩුයි කියල

කියන්න පුළුවන්. ඒක සමහර වෙලාවට මතු වෙන්න පුළුවන් යම් කිසි ලොකු උද්වේගකර අවස්ථාවකදි. හදිසි අනතුරක් වගේ අවස්ථාවකදි. සමහර විට අපි තුළට පිවිසෙන ඒ සිහිය පවතින්න පුළුවන්.

නමුත් ඒක නෙවෙයි වැදගත්. අපි තුළ නිරන්තරයෙන් පවත්වන්න පුළුවන් සිහියක්, ඒ සිහියට උදව් කරන ගතියක්, තමන් තුළ සැඟවී තියෙන නැත්නම් යම් පමණකට ඉදිරිපත් වෙලා තියෙන සිහිය ඉස්සරහට ගත්ත ගතියක්, ඒ සිහියට උනන්දු කරන ගතියක්, ඒකට යම් කිසි පුනර්ජීවනයක් දෙන ගතියක් එය තුළ ඇත්තෙ නැහැ. අන්න ඒක තමයි අපි මතු කරගන්න අවශ්‍ය වෙන්නේ. ඒකෙත් විවිධ මට්ටම් හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඒ සතිය කියන එක අපිට මූලික වශයෙන් හඳුනගන්න පුළුවන්. ඒක අතීතයෙන් හිත මුදවාගෙන අනාගතයෙනුත් හිත මුදවාගෙන වර්තමාන මොහොතේ අවදි වෙච්ච ස්වභාවයක්. වර්තමාන මොහොතේ ජීවත් වෙන ගතියක්. සති මාත්‍රයක්. මෙන්න මේ සතිමත් භාවය තව තව පුළුල් වීමක්, තව තව විස්තාර වීමක්, තව තව තියුණු වීමක් ඉදිරියේදී සිද්ධ වෙන්න පටන්ගන්නවා. මූලික වශයෙන් අපිට මේ අන්ත දෙකෙන් හිත මුදවගෙන වර්තමානය තුළ ජීවත් වීමක් මෙතන අදහස් වෙනවා. ඊට අමතරව, පස්සේ මේක තව තව දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න විවිධ පැති ඔස්සේ බොහොම ගැඹුරකට සතිය දියුණු වෙන ස්වභාවයක් තියෙනවා.

මෙහෙම සතිය වැඩෙන්න වැඩෙන්න ඒකට ඉදිරිපත් වෙන, නැත්නම් ඒකට එකතු වෙන තවත් අංශයක් තමයි මේ **සම්පජානො** කියලා කියන්නේ; **සම්පජඤ්ඤ** කියලා කියන්නේ. ඇත්තටම සතිය පමණක් අපිට එතකොට ප්‍රමාණවත් වෙන්නෙ නැහැ. සතියට සම්පජඤ්ඤය එකතු වුණහම තමයි ලොකු කලඑළියක් හම්බ වෙන්නේ. සම්පජඤ්ඤය සම්බන්ධයෙන් විශේෂ අනාවරණයක්, විශේෂ හෙළි කිරීමක්, ඒ සඳහා කළ යුත්තේ කුමක්ද කියන විස්තරයක් කායානුපස්සනා කොටසේම අන්තර්ගත වෙනවා. අපි ඒවා එතෙන්දි සාකච්ඡා කරමු. නමුත් මූලික වශයෙන් අපිට මෙතෙන්දි මේ හැම

කොටසකදිම, හැම අනුපස්සනාවකදිම බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වනවා සතිමා සම්පජානො. ඒ කියන්නේ සතිමත්ව, සිහියෙන් යුක්තව, ස්මෘති සම්පන්නව, හොඳ සම්පජඤ්ඤයෙන් යුක්තව - ඒ කියන්නේ සතිමත් වෙච්ච ස්වභාවය තුළ පවත්වන එක්තරා අන්දමක සෙවීමක්, හොඳ උත්සාහශීලී ගතියක්, හොඳ සෙවිල්ලෙන් සිටීමක්, විචාරශීලීව කටයුතු කිරීමක්, පරික්ෂාකාරීව කටයුතු කිරීමක් මෙතනින් අදහස් කරනවා.

**විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදෙමනස්සං** - හිතේ පහළ වෙන්න පුළුවන් නා නා ප්‍රකාර දැඩි ලෝභ, විෂම ලෝභ, එහෙමත් නැත්නම් හිතේ පහළ වෙන්න පුළුවන් යම් දෙම්නසක්. ඒවා පුළුවන් තරම් පැත්තකින් තියාගෙන හිත බොහොම මධ්‍යස්ථව සැහැල්ලුවෙන් සම බරව පවත්වන්න පුළුවන් ගතියක්.

පින්වතුනි, මෙන්න මෙබඳු වාතාවරණයක් පසුබිමක් අපේ හිතේ පවත්වමින් මේ හැම සතිපට්ඨානයක්ම වඩන්න කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. එතකොට මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් ටික ටික ප්‍රගුණ කරගෙන යනකොට කෙනෙකුට ඒකෙ යම් පරිචයක් එන්න පටන්ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ අපි හිතමු එයා කායානුපස්සනාවකින් පටන්ගන්නවා. ඒක ටික ටික ප්‍රගුණ කරගෙන යනකොට ඒකෙ පෙළගැසීමක් වශයෙන්, නැත්නම් ඒක ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වීමක් වශයෙන් එයාව වේදනානුපස්සනාවට අරගෙන යනවා ධර්මතාවක් වශයෙන්. අපි හිතමු එයා ඒකත් ටිකක් ප්‍රගුණ කරනවා. ඒක හොඳට වැඩීගෙන එනකොට ඉබේටම වගේ එයා චිත්තානුපස්සනා ප්‍රදේශයටත් පිවිසෙනවා, ධම්මානුපස්සනා ප්‍රදේශයටත් පිවිසෙනවා.

මේ අන්දමින් එක්තරා පෙළගැසීමක්, ක්‍රමානුකූල ප්‍රතිපදාවක් මේකෙ පේන්න තියෙනවා. ඉතින් එතකොට සමහර කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් ඒ කියන්නෙ මේක අනිවාර්යයෙන්ම අපි අනුපූර්වවම වැඩිය යුතුයි කියල හැඟීමක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඒක තමයි එක අතකින් කියනවා නම් යන්න තියෙන පහසු මාර්ගය. ඒ කියන්නෙ සිහිය දියුණු කරන්න, සතිපට්ඨානය වඩන්න, බහුල

වශයෙන් අනුගමනය කරන්න පුළුවන්, ඒ වගේම අනුගමනය කරන පිවිසෙන්න පුළුවන් පහසු තැන තමයි කායානුපස්සනාව. ඒක හැබැයි දිගට කරගෙන යනකොට යෝගාවචරයෙකුට නිතැතින්ම ඒ අනෙකුත් අනුපස්සනා උදව් කරන ගතියක්, ඒවා ක්‍රමානුකූලව වැඩෙන ගතියක්, ඒවා තව තව ප්‍රගුණ වෙන ගතියක් මතු වෙනවා. ඊට පස්සෙ ඉතින් එයාට ඕනෑ එකකින් පටන්ගන්න පුළුවන්. එයා යම් කිසි පරිචයක් යම් කිසි පුහුණුවක් යම් කිසි අත්දැකීමක් ලබලා තියෙනවා. ඊට පස්සෙ එයාට ඕනැ නම් එද දවසෙ කායානුපස්සනාවෙන් පටන්ගන්නත් පුළුවන්. තවත් දවසකදි වේදනානුපස්සනාවෙන් පටන්ගන්නත් පුළුවන්. තවත් දවසකදි චිත්තානුපස්සනාවෙන් පටන්ගන්නත් පුළුවන්. මේ ආදී වශයෙන් එයාට යම් කිසි හැකියාවක් ගොනු වෙනවා, කුසලතාවක් ඇති වෙනවා මේ අනුපස්සනා හතරෙම හොඳට හැසිරෙන්න.

මේකට මම කැමතියි එකතු කරන්න සාරිපුත්ත මහ රහතන් වහන්සේත්, මුගලන් මහ රහතන් වහන්සේත්, ඒ වගේම අනුරුද්ධ මහ රහතන් වහන්සේත් අතර ඇති වෙච්ච සාකච්ඡාවක්. උන්වහන්සේලා මෙහෙම සුහදව සාකච්ඡාවක් කරන අවස්ථාවකදී සාරිපුත්ත මහ රහතන් වහන්සේ ප්‍රශ්නයක් නගනවා අනුරුද්ධ මහ රහතන් වහන්සේගෙන් :'ඇවැත්නි, මේ සේඛ සේඛ කියලා කියනවා. ඒ කියන්නෙ හික්මෙන තැනැත්තෙක් කියලා කියනවා. මේ කාටද සේඛ පුද්ගලයෙක් කියලා කියන්නේ? හික්මෙන තැනැත්තෙක් කියලා කියන්නේ?' එතකොට අනුරුද්ධ මහ රහතන් වහන්සේ දෙන පිළිතුර තමයි 'මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන්ගෙන් යම් කිසි කොටසක් යම් කිසි ප්‍රදේශයක් වඩපු කෙනාට තමයි සේඛ පුද්ගලයෙක් කියලා කියන්නේ. හික්මෙන පුද්ගලයෙක් කියලා කියන්නේ'. ඊට පස්සේ, සාරිපුත්ත මහ රහතන් වහන්සේ නැවතත් ප්‍රශ්න කරනවා 'එතකොට අසේඛ පුද්ගලයෙක් කියල කියන්නෙ කාටද? ඒ කියන්නෙ රහතන් වහන්සේ කෙනෙක් කියල කියන්නෙ කාටද?' අනුරුද්ධ මහ රහතන් වහන්සේ කියනවා 'මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් මැනවින් සියල්ල සම්පූර්ණ වශයෙන්ම ප්‍රගුණ කරපු, මේ සතර සතිපට්ඨානයන්ම

ප්‍රගුණ කරපු කෙනාට තමයි අසේඛ පුද්ගලයෙක් කියල කියන්නේ. රහතන් වහන්සේ කෙනෙක් කියලා කියන්නේ'.

මේ කාරණා සඳහන් වෙන්නේ සතිපට්ඨාන සංයුක්තයේ එන සූත්‍ර දෙකක. ඒ කියන්නේ **පදේස සූත්‍රය** සහ **සමත්ත සූත්‍රය**. ඒ අනුව අපිට තේරෙනවා එක අනුපස්සනාවක වුණත් අපිව සෑහෙන දුරක් අරගෙන යෑමේ ශක්‍යතාවක් කුසලතාවක් ඒ අනුපස්සනාව තුළ තියෙනවා. හැබැයි ඉතින් අපි ටික ටික මෙබඳු අනුපස්සනා වඩන්න වඩන්න නිතැතින්ම අපි ඒ මුළු ක්ෂේත්‍රය තුළම හැසිරෙන ගතියකුත් තියෙනවා. එතකොට තමයි අපි තුළ පුළුල් දැනුමක් ඇති වෙන්නේ. අපේ හිත තව තව පිරිසිදු වෙන්නේ. හැම පැත්තකින්ම අපේ හිත පිරිසිදු වෙන්න පටන්ගන්නේ ඔන්න ඔය වගේ පසුබිමක් නිසා. ඉතින් ඒ නිසාම මේ එක එක අනුපස්සනාවක් අපේ හිත පිරිසිදු කරන මාර්ග වශයෙන් හඳුනාගන්න පුළුවන්.

ඒකත් හරි ලස්සන උපමාවකින් එක්තරා අවස්ථාවකදී බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා - මහණෙනි, මාර්ග හතරක් තියෙනවා. ඒ මාර්ග හතර එකතු වෙන හතරමං හන්දියක් තියෙනවා. මේ හතරමං හන්දියේ පස් පිඬක් දාලා තියෙනවා. ඉතින් මේ පස් පිඬ උතුරු දිශාවෙන් එන රථයක වැදිලා ගැටිලා කුඩා වෙලා අංශුවලට කැඩිලා විසිරිලා යනවා. ඊට පස්සෙ දකුණු දිශාවෙන් යම් කිසි රථයක් ආවොත් ඒකෙත් ඒ පස් පිඬ ගැටිලා තැලිල පොඩි වෙලා යනවා. ඊට පස්සෙ නැගෙනහිර දිශාවෙන් යම් කිසි රථයක් ආවොත් ඒකෙත් අර පස් පිඬ වැදිලා ගැටිලා පොඩි වෙලා යනවා. බටහිර දිශාවෙ ඉඳන් යම් කිසි රථයක් පැමිණියොත් ඔය දේම සිද්ධ වෙනවා. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා, මේ වගේ තමයි කායානුපස්සනාව හරහා යම් කිසි කෙනෙක් තමන් තුළ සිහිය දියුණු කරනකොට, සතිපට්ඨානය වඩනකොට හිතේ සෑහෙන පිරිසිදු වීමක් සිද්ධ වෙන්න පටන්ගන්නවා. වේදනානුපස්සනාව වඩනකොටත් එයාගෙ හිතේ ලොකු පාරිශුද්ධියක් ඇති වෙන්න පටන්ගන්නවා. චිත්තානුපස්සනාව වඩනකොටත් ඒ වගේම එයාගෙ හිතේ චිත්ත පාරිශුද්ධියක්, පිරිසිදු බවක්, සැහැල්ලු බවක්, කෙලෙසුන්ගේ සංසිඳීමක්, නිවීමක් ඇති

වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ වගේමයි ධම්මානුපස්සනාව වඩනකොටත් ඒ වගේම තව තව ගැඹුරෙන් හිතේ පාරිශුද්ධියක් ඇති වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ කියන්නේ අර විවිධ දිශාවලින් පැමිණෙන රථ හතරකට බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ එක එක අනුපස්සනාවක් උපමා කරලා තියෙනවා. ඒ එක එක අනුපස්සනාවක මේ ලෝක සත්ත්වයාගේ හිතේ චිත්ත පාරිශුද්ධියක් ඇති කිරීමේ පුදුමාකාර ශක්තියක් තියෙනවා.

ඒ අනුව අපිට තේරෙනවා මේ එක එක අනුපස්සනාවක් හරිම ප්‍රබලයි. හැම අනුපස්සනාවකම පුදුමාකාර ජවයක් ගැබ් වෙලා තියෙනවා අපි ඒවා ප්‍රයෝගිකව දියුණු කරනවා නම්. ඒ වගේමයි ක්‍රමානුකූලව මේක දියුණු කරගෙන යනකොට මෙතනින් අදහස් වෙන්නෙ නැහැ - අපි හිතමු අපි චිත්තානුපස්සනාවට ගියහම, ධම්මානුපස්සනාවට ගියහම, අපි කායානුපස්සනාව අමතක කළ යුතුයි කියලා එහෙම අදහස් වෙන්නෙ නැහැ. රථ හතරක් අපිට කැමති නම් පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් වගේ, මේ අනුපස්සනා හතරේම කෙනෙකුට හැසිරීමේ හැකියාව තියෙනවා. පිවිසෙන්න, පටන්ගන්න, ප්‍රවේශයක් කරගන්න, ආරම්භයක් ලබාගන්න කායානුපස්සනාව මූලික වශයෙන් උපයෝගී වෙනවා. බහුලව ඒක භාවිතා කරනවා. හැබැයි ටික ටික මේවා තුළ අපි ප්‍රගුණ බවක්, පරිණත බවක්, කුසලතාවක් දියුණු කරන්න දියුණු කරන්න මේ හතරම අපිට උපයෝගී කරගන්න පුළුවන් අපේ චිත්ත පාරිශුද්ධිය ඇති කරගන්න.

එතකොට අපිට තේරෙනවා මෙන්න මෙබඳු උතුම් ප්‍රතිපදවක් තමයි මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් තුළ ගැබ් වෙලා තියෙන්නේ. කෙනෙක් ඒ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් වඩාගෙන වඩාගෙන යනකොට එහෙනම් එයාට දැනෙන්න ඕනෑ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන ආනිශංස හත. ඒ කියන්නේ මේක අපි පොතකින් බැලුව පමණට මේ ආනිශංස හත දැනෙන එකක් නැහැ. බණක් අහපු පලියට මේ ආනිශංස හත දැනෙන එකක් නැහැ. හැබැයි කෙනෙක් ක්‍රමානුකූලව මේ භාවනාව වඩනවා නම්, මේ කියන ආනිශංස හත තමතමා වශයෙන් එයාට දැනෙන්න පටන්ගත යුතුයි. ඒ කියන්නෙ

හිතේ කලින්ට වඩා පිරිසිදු බවක් දැන් තියෙන ගතියක් එයාට දැනෙන්න ඕනෑ. අපි හිතමු ඉස්සර නම් අපේ හිත හරිම කෙලෙස් බහුලයි. නිරන්තරයෙන්ම රාගයෙන් බැට කනවා. නිරන්තරයෙන්ම ද්වේෂ හරිත වෙනවා. නිරන්තරයෙන්ම හරිම පැටලිලි සහගත ගතියක හිත තියෙන්නේ. නිකන් වල්මත් වෙච්ච ස්වභාවයක් අපේ හිතේ තියෙන්නේ. එබඳු ස්වභාවයක් ඔන්න අපේ හිතේ තිබුණේ. හැබැයි සතිපට්ඨානය ටිකක් දියුණු කරන්න පටන්ගත්තට පස්සෙ හිත ටිකක් පැහැදිලි වෙලා. හිත ටිකක් සැහැල්ලු වෙලා. හිත ටිකක් පිරිසිදු වෙලා. කෙලෙසුන්ගේ බර ටිකක් අඩු වෙලා. හිතේ යම් කිසි සහනයක් තියෙනවා කියලා එහෙනම් තමන්ට දැනෙන්න ඕනෑ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මුලින්ම දේශනා කරන ඒ ආනිශංසයක් මේ ආකාරයට අපිට එක්තරා අන්දමකින් අත්හදා බලන්න පුළුවන්. මේ මාර්ගය ප්‍රායෝගිකයි කියන්නෙ ඒකයි. මේ මාර්ගය වඩන්න වඩන්න තමන් තුළ මේ ආනිශංස වැඩෙන බව, මේ ආනිශංස තමතමා වශයෙන් අත්දකින බව දැනෙන්න ඕනෑ. යම් කිසි යෝගාවචරයෙක් මේ සතර සතිපට්ඨානයන් ප්‍රායෝගිකව වඩාගෙන යනකොට එයාට තමා වශයෙන්ම දැනෙන්න ඕනෑ එයාගෙ තුළ චිත්ත පාරිශුද්ධියක් ටික ටික ඇති වෙන බව. උදාහරණයක් වශයෙන් කිව්වොත්, අපි හිතමු එයා කලින් බොහොම කෙලෙස් හරිතව තමයි වාසය කළේ. එයාගෙ හිත නිරන්තරයෙන්ම රාගයෙන් පෙළෙනවා. නිරන්තරයෙන්ම ද්වේෂයෙන් බැට කනවා. නිරන්තරයෙන්ම බොහොම පැටලිලි සහගත ගතියක්, වික්ෂේපයක්, නිරන්තර අසහනකාරී ගතියක්, කෙලෙස් හරිත බවක් ඒ හිතේ තියෙනවා. හැබැයි ටිකක් මේ සතිපට්ඨානය වඩන්න පටන්ගත්තට පස්සේ එයාට දැනෙන්න ඕනෑ එක්තරා අන්දමක සහනයක්. ඒ කියන්නෙ අසහනකාරී ගතියේ අඩු වීමක්. නැත්නම් හිතේ යම් කිසි පිරිසිදු බවක්, සැහැල්ලුවක්, සහනශීලී ගතියක්, සාමයක් ඔන්න එයාගෙ හිතට දැනෙන්න ඕනෑ. අන්න එහෙම තමයි මෙතන තියෙනවා තනිකර ප්‍රයෝගික මාර්ගයක්; තමා විසින් වැඩිය යුතු ප්‍රගුණ කළ යුතු මාර්ගයක්. ඒ මාර්ගයට එයා අවතීර්ණ වෙලා බොහොම අවංකව ඒ

ප්‍රතිපදාවේ යෙදෙනවා නම්, එයාට ඒ ආනිශංසය තේරෙන්න පටන්ගන්න ඕනෑ.

අපි බලමු ඊළඟ ආනිශංසය. **සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය** - සාමාන්‍යයෙන් ඇතැම් කෙනෙක් පොඩි දේටත් සැහෙන සැලෙන ගතියක්, ශෝක කරන ගතියක්, හඬා වැලපෙන ගතියක්, පපුවෙ අත් ගහගන්න ගතියක් තියෙනවා. හැබැයි මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් ප්‍රගුණ කරන්න පටන්ගත්තට පස්සේ එයාට තේරෙන්න ඕනෑ දැන් ඒ තරම්ම ශෝක කිරීමක් හඬා වැළපීමක් නැහැ. විවිධාකාර බාධා පැමිණෙනවා. විවිධාකාර බේදවාචක සිද්ධ වෙනවා. නමුත් ඒවා දරන්න පුළුවන් ගතියක්, ඒවා හරහා යන්න පුළුවන් ගතියක්, විඳ දරාගන්න පුළුවන් ගතියක්, වැටුණත් ඉක්මනට නැගිටින්න පුළුවන් ගතියක්, අර තමන් පවත්වපු සහනශීලී ජීවිතේට යුහුසුලුව නැවතත් අවතීර්ණ වෙන්න පුළුවන් ගතියක් එයාට පහසුවෙන් දැනෙන්න ඕනෑ. ඒ කියන්නෙ මේකෙ ආනිශංස තමන්ටත් තේරෙන්න පටන්ගන්න ඕනෑ.

ඊට පස්සේ **දුක්ඛදෙමනස්සානං අත්ථඞ්ගමාය**. ඒ කියන්නෙ කලින් හිතේ තිබුණා නම් අපි හිතමු, අතීතය අල්ලගෙන නිරන්තරයෙන්ම කල්පනා කර කර ඉන්නවා, ඒකෙන්ම හිත් තැවුලට පත් වෙනවා, ඒකෙන්ම අසහනශීලී ගතියක් හිතේ ඇති වෙනවා, පසුබානවා, වැටෙනවා, පරාජිත හැඟීමක් එනවා. එහෙම ස්වභාවයක් අපේ හිතේ තිබුණා නම්, සතිපට්ඨානය වඩන්න පටන්ගත්තට පස්සේ ඒ වෙනුවට නැවුම් ගතියක්, පිබිදුණු ගතියක්, අලුතෙන් ඉපදුණා වගේ ගතියක්, අලුත් ජීවිතයක් පටන්ගත්තා වගේ ගතියක්, සහනශීලී ගතියක් එයාට ප්‍රායෝගික වශයෙන් දැනෙන්න ඕනෑ.

**ඤායස්ස අධිගමාය** - බොහොම ගැඹුරු අන්දමින් තමන් කළ යුතු, වැඩිය යුතු මාර්ගය මේකමයි කියලා එක පාරට තේරෙන එකක් නැහැ. නමුත් 'ටික ටික මේ දේ වඩන්න ඕනෑ මම. මේකෙ ආනිශංසයක් මට දැන් පොඩ්ඩක් තේරෙනවා. මේ සතිය වැඩීමේ යම් කිසි ආනිශංසයක් තියෙනවා. මං මේ උදේ වඩපු භාවනාවේ යම් කිසි සහනයක් මට දැන් අද හවසත් තියෙනවා' වගේ තමන්ට එබඳු කළ

යුතු දේ සම්බන්ධයෙන්, වැඩිය යුතු මාර්ගය සම්බන්ධයෙන් පොඩි හරි ඡායාවක් එයාට දැනෙන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට තමයි එයාගෙ හිතේ නිවීමක්, සංසිඳීමක්, කෙලෙසුන්ගේ අඩු වීමක් එයාට තේරෙන්න පටන්ගන්නේ.

ඉතින් එබඳු ප්‍රතිපදාවක් තමයි අපි මේ ආරම්භ කළේ. එහෙම නම් අපිට තේරෙනවා අද මේ ධර්ම දේශනාවෙනුත් මේ මාර්ගය අපි ප්‍රායෝගිකව දියුණු කළ යුතුයි. අපි මේ මාර්ගයට පිවිසිය යුතුයි. බැස ගත යුතුයි. වතුරට බැහැල ඕනෑ අපි පීනන්න. අපි ගොඩ ඉඳන් පීනලා වැඩක් නැහැ. වතුරට බැහැලා පීනනකොට තමයි අපිට ඒකෙ සැබෑ පුහුණුවක් ලැබෙන්නේ. අන්න එබඳු මාර්ගයක් තමයි මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ. එබඳු මාර්ගයක තමයි අපි එහෙම නම් ගමන් කළ යුත්තේ. එබඳු මාර්ගයක්ම තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒකායන මාර්ගයක්, ඍජු මාර්ගයක්, නොවරදින මාර්ගයක්, නිවන වෙත එල්ල වෙච්ච මාර්ගයක් වශයෙන් නැවත නැවතත් අගය කරලා තියෙන්නේ.

එබඳු මාර්ගයක් තමයි අද අපි වඩන්නේ. ඒ මාර්ගයට තමයි මේ පින්වතුන්වත් අපි යොමු කරන්න උත්සාහවන්ත වෙන්නේ. ඒක අපි ක්‍රමානුකූලව පෙළගස්වලා තියෙනවා. අපිට ඉදිරියේදී ඒ කායානුපස්සනාව සම්බන්ධයෙන් විවරණයක් ඉදිරිපත් කරන්න අවස්ථාව ලැබෙනවා. එතකොට ඒ කායානුපස්සනාවේ අන්තර්ගත කාරණා, නැත්නම් ඒ කමටහන් අපිට සාකච්ඡා කරන්න අවස්ථාව තියෙනවා. අපි ඒක අවසන් වුණාට පස්සේ වේදනානුපස්සනාවට පිවිසිලා වේදනානුපස්සනාව වඩන ආකාරය, ඒක සම්බන්ධයෙන් අපිට ලැබෙන අත්දැකීම් සාකච්ඡා කරන්න අවස්ථාවක් ලැබෙනවා. ඊට පස්සේ අපි හිතමු යෝගාවචරයෙක් චිත්තානුපස්සනාව වඩනකොට එයා පසු කරන විවිධ කඩඉම්, එයා කොයි වගේ අත්දැකීමක්ද ලබන්නේ? මේවා සම්බන්ධයෙනුත් සාකච්ඡා කරන්න අවස්ථාවක් ලැබෙනවා. ඊට පස්සේ ධම්මානුපස්සනාවට පිවිසෙනකොට බොහොම ගැඹුරු මට්ටමකින් තමන් තුළ විශේෂයෙන්ම අනාත්ම සංඥාව දියුණු වීම, තමන් තුළ තියෙන

කෙලෙස් හඳුනාගැනීම, කෙලෙසුන්ට මුහුණ දීම, කෙලෙස් ක්ෂය කිරීම, කෙලෙස් බැහැර කිරීම ආදී පැති අපිට සාකච්ඡා කරන්න අවස්ථාවක් සැලසෙනවා.

ඒ අනුව, හරිම ගැඹුරු අර්ථකතනයක් අපි මේ කරගෙන යන විවරණයට පස්සෙ පස්සෙ එකතු වෙන්න පටන්ගන්නවා. හැබැයි පටන්ගන්න තියෙන්නෙ නම් හරිම සරල තැනකින්. ඒකයි මුලින්ම අද මේ වැඩසටහනේ ආරම්භයේදි අපි සියලුදෙනාම එකතු වෙලා ටිකක් සිහිය දියුණු කරන්න ප්‍රායෝගිකව සතිමත්ව ඉඳගෙන සුළු වෙලාවක් කාලය ගත කළේ. එතන තියෙන්නෙ හරි සරල ගතියක්. එතන තියෙන්නෙ අපේ කයට අවදි වෙච්ච ගතියක්. එතකොට කෙනෙකුට ප්‍රශ්නයක් නැගෙන්නත් පුළුවන් මේ තරම් සරල උපක්‍රම කොහොමද අපිව අර තරම් මහා ගැඹුරු අර්ථයක් දක්වා අරගෙන යන්නේ කියලා. ඇත්තටම පින්වත්නි, ඒකම තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ හෙළි කරන ප්‍රතිපදාවේ තියෙන සුන්දරත්වය. ඒ කියන්නේ, අපිට හිතාගන්න බැරි තරම් මහා සංකීර්ණ ව්‍යාකූල තත්ත්වයක් නම් තියෙන්නේ, අපිට අමාරුයි හඳුනාගන්න අපි වැඩිය යුතු මාර්ගය. නමුත් අපිට අපි ඉන්න තැනින් පටන්ගන්න පුළුවන් නම්, ඉන්න තැනින් පටන් අරගෙන මේක ඉදිරියට කරගෙන යන්න පුළුවන් නම්, එතකොට තමයි අපිටම තේරෙන්නෙ මටත් මේක කරන්න පුළුවන්. හැකි සංඥාවක් පහළ වෙන්නේ. මටත් මේක අදාළයි. මටත් මේක වඩන්න පුළුවන්. මට කියල විශේෂ හැකියාවක් විශේෂ කුසලතාවක් මුලදි නොතිබෙන්න පුළුවන්. නමුත් මටත් මේක කරන්න පුළුවන් මේකට පිවිසෙන්න පුළුවන් කියලා තමන් තුළ පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ ආත්ම විශ්වාසයක් ගොඩනැගෙන ගතියක් මේ තුළ තියෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා මම ආරාධනා කරනවා මේ සියලුමදෙනාට එබඳු ප්‍රායෝගික ප්‍රතිපදාවට පිවිසෙන්න කියලා. තමන්ටත් මේක කරන්න පුළුවන් කියන හැකි සංඥාව ඇති කරගන්න කියලා. එතකොට පින්වත්නි, අපිට පුළුවන් කොයි තරම් නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ මුලින්ම කියන ඒ ආනිශංස අපිට අදාළද? ඒවා අදටත් විවෘතද? අදටත් මේවා නිසැකයෙන්ම ලබාගන්න පුළුවන්ද? සාක්ෂාත්

කරගන්න පුළුවන්ද? කියලා අපිටම තේරුම්ගන්න. එතකොට තමයි ඇත්තටම අපි බුදුරජාණන් වහන්සේගේ බුද්ධ ශාසනයට නව පණක් දුන්නා, ඒකට යම් කිසි ජීවයක් දුන්නා, අදටත් මේක ප්‍රායෝගිකයි, අදටත් මේක ජීවමානයි කියලා අපි තුළින්ම ප්‍රකාශ කරන්න පුළුවන් ගතියක් ඇති වෙන්නෙ අන්න ඒ අවස්ථාවෙදි. ඒකමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නෙ. මේ ශාසනයේ චිරස්ථිතිය පිණිස, උන්නතිය පිණිස, ඉදිරි පැවැත්ම පිණිස අපි විසින් උන්වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයින් වශයෙන් කළ යුත්තේත් ඒකමයි කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

ඉතින් ඒ නිසා එම ආරාධනාවෙන් අද මම ධර්ම දේශනාව සමාප්ත කරනවා. මේ සියලුමදෙනාට මේ ප්‍රායෝගික මාර්ගයේ යෙදෙන්න කියලා ආරාධනා කරනවා.

තෙරුවන් සරණයි!

## ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සැකසුණු කමටහන් සුද්ධ කිරීම

ප්‍රශ්නය: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මම භාවනාවට ආධුනිකයෙක්මි. පර්යංකයේ යෙදී භාවනා කරමි. භාවනා කිරීම පටන්ගෙන විනාඩි 10 කට පමණ පසුව මුහුණ පුරා කුහුඹුවන් දුවන සෙයක් මට දැනෙන්නට පටන්ගනී. එය මගේ භාවනාවට බාධාවක් වෙයි. ටික වෙලාවකට පසුව එය නැවතී, ආපසු ඉහත ආකාරයටම මට බාධා ගෙන දෙයි. භාවනාවට ආධුනිකයෙකු වන මා හට මෙවන් අවස්ථාවල කළ යුත්තේ කුමක්දැයි පහදා දෙන ලෙස මෙත් සිතින් ඉල්ලා සිටිමි.

පිළිතුර: ඔව්. අපි භාවනාවක් වඩාගෙන යනකොට අපේ මොළයේ යම් කිසි උත්තේජනයක් සිද්ධ වෙන්න පටන්ගන්නවා. යම් යම් කොටස් අවදි වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒක යෝගාවචරයෙක් අත්දකින්නෙ ඔය වගේ කුඹි දුවනවා වගේ, අත පොඩ්ඩක් හෙලවෙනවා වගේ ස්වභාවයෙන් තමයි ඒක නිරූපණය වෙන්නේ. නැත්නම් කටට කෙළ උනනවා. ඒ වගේ පොඩි පොඩි තැන්වලින් තමයි ඒක නිරූපණය වෙන්නේ. හැබැයි භාවනාව ප්‍රගුණ කරනකොට ඔය දේවල් ඉබේම

සමනයට පත් වෙනවා. අපි මුල් කාලෙදි භාවනාවට ආධුනිකයෙක් වශයෙන් මේක කරගෙන යනකොට මේ වගේ දේවල් පොඩ්ඩක් තදට දැනෙනවා. අපි ඒවා ලොකු කරගන්නවා. ඒක අපි ලොකු ප්‍රශ්නයක් කරගන්නවා. නමුත් අපිට තියෙන්නෙ 'නෑ මේක ඒ තරම් දෙයක් නෙවෙයි. මේක ඔහේ කරගෙන යන්නයි තියෙන්නේ. පස්සෙ මේවා ඇරිලා යාවි' කියන ඒ විශ්වාසය ඇති කරගෙන ඉදිරියට යන්නයි. මොකද, මේ දේවල් අපේ භාවනාව ටිකක් වැඩෙනවා කියන්නත් සාධකයක් කියල කියන්න පුළුවන්. මොකද, දැන් අපි මේක ප්‍රායෝගිකව දියුණු කරනකොට අපේ හිතේ පමණක් නෙවෙයි කයෙත් පුංචි පුංචි වෙනස්කම් සිද්ධ වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ මෙතන තියෙනවා කායික මානසික සංයමයක්. කායික මානසික සමබරතාවක්. කයේත් මනසේත් එක්තරා අන්දමක සම්බන්ධයක් මෙතන ගොඩනැගෙනවා. එතකොට අපේ හිත දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න අපේ කයත් ඊට අනුරූපව යම් කිසි අන්දමක පෙළගැසීමක් සිද්ධ වෙනවා ඇතුළේ. විශේෂයෙන්ම දැන් බටහිර විද්‍යාවෙන් හොයාගෙන තියෙනවා කොයි තරම් නම් මනසේ දියුණුවත් එක්ක, භාවනාව දියුණු කිරීමත් එක්ක, සතිපට්ඨානය දියුණු කිරීමත් එක්ක, මොළේ විවිධ කොටස්වල සිදු වෙන වෙනස්වීම් දැනටම හඳුනාගෙන තියෙනවා. සියුම් තැන් දැනෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ වගේමයි මොළේ ඇතැම් කොටස් එක්තරා අන්දමකින් උත්තේජනය වීමක් සක්‍රිය වීමක් සිද්ධ වෙනවා. ඒ වගේම අපිට හානිකර ඇතැම් කොටස් දුර්වල වෙන්නත් පටන්ගන්නවා.

උදාහරණයක් වශයෙන් අපි පූර්ව මස්තිෂ්කය (prefrontal cortex) ආදී කොටස්වල එක්තරා අන්දමක සක්‍රිය වීමක්, ඒවා තව තව පුළුල් වීමක්, සංවර්ධනය වීමක්, ඒවා තව තව ක්‍රියාශීලී වීමක් සිද්ධ වෙනවා. උරග මනස කියල කියන ඇමිග්ඩලා කියන කොටස එක්තරා අන්දමක දුර්වල වීමක් පසුබැමක් සිද්ධ වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ එබඳු ව්‍යුහමය වෙනස්කමක් අපේ මොළේ සිද්ධ වෙන බවක් හොයාගෙන තියෙනවා.

ඉතින් ඒ අනුව අපිට තේරෙනවා මේ භාවනාව ප්‍රායෝගිකව දියුණු කරගෙන යනකොට අපි තුළ මේ සියුම් සියුම් වෙනස්කම් වෙනවා. ඉතින් ඒක ඉවසගෙන යන්නයි තියෙන්නෙ. ඒවා අපේ යහපත පිණිසයි හේතු වෙලා තියෙන්නේ. දිගට ඉදිරියට කරගෙන යන්නයි තියෙන්නෙ. පස්සෙ හැබැයි මගහැරිලා යනවා ඔය ඔක්කොම. බොහොම සහනශීලී පැත්තකට යොමු වෙනවා කියල කියන්න පුළුවන්.

<u>ප්‍ර</u>: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මම සක්මනේ යෙදෙන විට වම දකුණ වශයෙන් මෙනෙහි කරමින් භාවනා කරමි. විනාඩි 15 කට පමණ පසු යම් කිසි ප්‍රමාණයකට සතිමත් වෙමි. එනමුත් මා නැවත ආපසු හැරෙන අවස්ථාවේදී මාගේ සතිය බිඳී යයි. මෙවන් අවස්ථාවලදී මා කුමක් කළ යුතුදැයි පහද දෙන මෙන් ගෞරවයෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

<u>පි</u>: ඔව්, අපි දන්නවා සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙනකොට, දැන් මේ යෝගාවචරයා ඉදිරිපත් කරනවා වගේ, අපිට උපක්‍රමයක් වශයෙන් වම් පාදය පොළවේ ස්පර්ශ වෙනවාත් එක්කම 'වම' කියල මෙනෙහි කරන්න පුළුවන්. දකුණු පාදය පොළවේ ස්පර්ශ වෙනවාත් එක්කම 'දකුණ' කියල මෙනෙහි කරන්න පුළුවන්. ඔය මෙනෙහි කිරීම ආධුනිකයෙකුට බොහොම ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා. මොකද, එයාට මේ සරල අත්දැකීමේ පමණක් හිත බොහොම නිශ්ශබ්දව තියාගෙන භාවනාව කරන්න තාම කුසලතාව දියුණු වෙලා නෑ. ඉතින් ඒ නිසා එයාට සිද්ධ වෙනවා වෙනත් උපක්‍රම පාවිච්චි කරලා උපක්‍රමශීලීව තමන්ගෙ හිත භාවනාවට යොමු කරගන්න. ඒක තමයි මේ වම දකුණ කියල කෙනෙකුට මෙනෙහි කරන්න පුළුවන්. නැත්නම් 'ඔසවනවා තබනවා' කියලා මෙනෙහි කරන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් 'ඔසවනවා ගෙනියනවා තබනවා' කියලා මෙනෙහි කරන්න පුළුවන්. මේ මෙනෙහි කිරීම සෑහෙන දුරට ප්‍රයෝජනයට ගන්න පුළුවන් ආධුනික මට්ටමේදි.

ඊට පස්සෙ, දැන් මෙතන අහන ප්‍රශනෙ තමයි, දැන් මෙහෙම කරගෙන ගියත් තාමත් මේ හැරෙන තැනදි මගේ සතිය බිඳෙනවා. අපිට තේරෙනවා මැද හරියෙ තියෙන්නේ ඇවිදින ඉරියව්ව. හැරෙන තැන පොඩි ඉරියාපථ සන්ධියක් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ අපි ඇවිදින ඉරියව්වෙන් ගිහිල්ලා, ඊට පස්සේ සුළු මොහොතකට වගේ නතර වෙලා - ඒ කියන්නෙ හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්වට පැමිණිලා, ඊට පස්සෙ කෙටි පියවර කීපයකින් ආපස්සට හැරෙනවා. හැරිලා සුළු මොහොතකට නතර වෙලා ඊට පස්සෙ තමයි අපි මේ ආපසු ගමන ආරම්භ කරන්නෙ. එතකොට මෙතන තියෙන මේ ඉරියාපථ සන්ධියේදි සතිය බිඳෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා අපිට එතන යම් කිසි උපක්‍රමයක් පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. එක පාරටම හැරෙනවා වෙනුවට, එයාට පුළුවන් මේ ගමන ගිහිල්ලා - ඒ කියන්නෙ ආරම්භක යෝගියෙක් වශයෙන්, ආධුනික යෝගාවචරයෙක් වශයෙන් මේ ගමනෙ යෙදිලා - ඒ අවසාන තැනට සක්මනේ කෙළවරට ආවට පස්සෙ මොහොතක් හිටගන්නවා. එක පාරට හැරෙන්නෙ නෑ. සුළු මොහොතක් හිටගෙන තමන් මේ හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්වෙ සිහිය පවත්වනවා. සතිමත් වෙනවා. ඊට පස්සෙ, දැන් අපි ගියේ ඇවිදින ඉරියව්වේ. දැන් ඔන්න අපි පැමිණියා හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්වට. ඒකෙත් සතිමත් වුණා. ඊට පස්සෙ බොහොම සිහියෙන්ම කිසි කලබලයක් නැතිව කෙටි පියවර කීපයකින් ආපස්සට හැරෙනවා. ඒකෙත් සතිය හොඳට දියුණු කරනවා. එතැනත් සතිය පවත්වනවා. ඊට පස්සෙ නැවතත් හිටගන්නවා. එක පාරට ආපස්සට එන්නෙ නැහැ. නැවතත් හිටගන්න ඉරියව්වට එනවා. ඊට පස්සෙ ආයෙත් හොඳට සතිය පිහිටියාට පස්සෙ ආපස්සට එන්න පටන්ගන්නවා.

මෙන්න මේ වගේ උපක්‍රමයක් අනුගමනය කරන්න කෙනෙකුට පුළුවන් ඒ හැරෙන අවස්ථාවෙදි සිද්ධ වෙන ඒ සතියේ දුබලතාව මගහැරීම දුර්වලතාව මගහරවාගන්න.

<u>ප්‍ර:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මම භාවනාවේ යෙදී සිටින විට හුස්ම රැල්ලට සිත තියමි. හුස්ම ක්‍රමක්‍රමයෙන් සිහින්ව යන අයුරු අත්දකිමි. මෙසේ පැය භාගයක් පමණ සිටින විට නැගිටින්නට සිතේ. මේ ක්‍රමය හරිදැයි පහද දෙන්න.

<u>පි:</u> නැගිටින්නෙ නැතුව ඉන්න පුළුවන් නම් හොඳයි. ඒක හැබැයි සකස් වෙලා ඒවි. මොකද, දැන් අපිට මේ හුස්ම රැල්ලේ යම් වෙනස් වීම් සිද්ධ වෙන්නෙ ටික කාලයක් යනකොට. ඒ කියන්නෙ අපි ඒ වෙනස්කම් සිද්ධ වෙනකොටම අපි නැගිට්ටොත් හෙම ඒ සිද්ධ වෙන ප්‍රතිඵලය අත්දැකගන්න අපිට අවස්ථාව නැති වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා ටික ටික මේ මාර්ගය දියුණු කරන්න දියුණු කරන්න යෝගාවචරයට තව පොඩ්ඩක් මේක අල්ලගෙන ඉන්න පුළුවන් නම් ඒ හුස්ම රැල්ලේ සිද්ධ වෙන වෙනස්කම්, සිහින් වීම, සිහින් හුස්ම රැල්ලක් අත්දකිමින් වාසය කිරීම, එයා එතෙන්දි නින්දට වැටෙන්නෙ නැතුව කම්මැලි වෙන්නෙ නැතුව නැගිටින්නෙ නැතුව වෙන අරමුණක් ගන්නෙ නැතුව ඒ සිහින් හුස්ම රැල්ලේම සිහිය පැවැත්වීම තමයි එයාට ප්‍රයෝජනවත් වෙන්නේ.

<u>ප්‍ර:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මම උදරයට සිත තබාගැනීමට පුරුදුව සිටිමි. සිතුවිලි වෙනත් සිතුවිලිවලට යන අයුරු දැක නැවත මූල කර්මස්ථානයට සිත ගනිමි. මේ ක්‍රමය හරිදැයි පහද දෙන්න.

<u>පි:</u> මුල් කාලෙදි එහෙම තමයි කරන්නේ. මොකද, තාම එයා තුළ විශ්වාසය ගොඩනැගිලා නැති නිසා එයාට මූල කර්මස්ථානෙට එන්න සිද්ධ වෙනවා. නමුත් එයා තුළ විශ්වාසය ගොඩනැගෙන්න ගොඩනැගෙන්න මූල කර්මස්ථානෙට පැමිණීම අත්‍යවශ්‍ය නැහැ. අපි හැබැයි මුල් කාලෙදි යෝගාවචරයින්ව උනන්දු කරවනවා මූල කර්මස්ථානෙට එන්න කියලා. මොක,ද එයා තුළ යම් පමණක විශ්වාසයක් ගොඩනැගෙන්න අවශ්‍යයි. සතිමක් බවක් දියුණු වෙන්න අවශ්‍යයි. ඒකාග්‍රතාවක් දියුණු වෙන්න අවශ්‍යයි. ඒවායේ හැසිරීම ගැන යම් කිසි අත්දැකීමක් තමා වශයෙන්ම ලබන්න අවශ්‍යයි. ඒ නිසා ඒ කුසලතා යෝගාවචරයෙක් තුළ දියුණු වෙනකල් ටිකක් අත්වැල

අල්ලගෙන යනවා වගේ අපි එයාට කියනවා පුළුවන් තරම් මූල කර්මස්ථානය ඇසුරු කරන්න කියලා. ඒ කුසලතාව වැඩෙන්න වැඩෙන්න ඊට පස්සෙ එයාට තේරෙනවා මූල කර්මස්ථානෙට දැන් එන්නම අත්‍යවශ්‍ය නැහැ. දැන් සිතුවිලිවලට ගියත් ඒ සිතුවිලිත් අධ්‍යයනය කරමින්, ඒකත් දිහා බලමින් තව ටිකක් ගැඹුරට යන්න පුළුවන් නම් ඒ ඔස්සේ යන්නත් පුළුවන් බව එයාට තේරෙන්න හැකියාව තියනවා.

# 3 | කායානුපස්සනාව

අති පූජ්‍ය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

**නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස**

**ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති ආතාපි සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං ති'ති.**

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, පෙළගැස්ම අනුව අද දවසට අපි ඉදිරිපත් කරගන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ කායානුපස්සනා කොටසයි. මේ කායානුපස්සනාව; කය අනුව ගිය සිහිය - හෙළ බසින් මේකට කාගියාසි කියල තමයි සඳහන් කරලා තියෙන්නේ - පේනවා අපේ සාහිත්‍යයට අපේ ව්‍යවහාරයට කොච්චර ඇතුල් වෙලා තියෙනවාද කියලා. මේකෙ ඒ වගේම වැදගත්කමක් තියෙනවා - ඇයි මේ සතිපට්ඨානයට දොරගුලු අරිනකොට ප්‍රවේශය ලබනකොට ඇයි මේ කය ඉදිරියෙන් තියාගත්තේ කියලා. ඒ වගේම බුදුරජාණන් වහන්සේ මනුස්ස කයක් මේ සඳහා යොදාගත්ත එක, නැත්නම් බුදු හාමුදුරුවෝ දේශනා කරපු භාවනාවට අපි මේ ලබලා තියෙන මනුස්ස කය පාවිච්චි කිරීම පිළිබඳ මහා උත්තමාර්ථයෙන් ගරු කිරීමක් මෙතන කරනවා. අන්න ඒ ටික අපි සාක්ෂාත් කරගන්න, නැත්නම් අත්දැකගන්නයි මේ කායානුපස්සනාව විස්තර කරගන්නේ.

කායානුපස්සනාවට අපි එක පැත්තකින් කියනවා රූප කර්මස්ථානය කියලා. මොකද, මේ කය කියන එකෙන් අදහස් වෙන්නේ ස්කන්ධය, රාශිය, ගොඩ කියන අදහස. එතකොට එදම, සර්වඥයන් වහන්සේ ලෝකෙ ජීවමානව ධරමානව වැඩහිටපු කාලෙම තිබුණා අදහසක් ලෝකයෙ එකක් කියල දෙයක් නැහැ. ඔක්කොම සමූහ. ඔක්කොම කලාප. ඉතින් මේ කලාපයත් ඒ කලාපෙ හැදිල තියෙන අංශු වෙන් කර දැනගැනීමත් කියන එක ඇත්තටම බුද්ධාගමද නැත්නම් විද්‍යාවද කියල ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා. කෙසේ නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේ ඒක විභජ්ජවාදී විදිහට මේ සමස්තය, කලාපය, එහෙම නැත්නම් මේ ඛන්ධය, ස්කන්ධය කඩා වෙන් කරලා බලලා තියෙනවා. ඒ විදිහට මේ මනුස්ස කය පර්යේෂණයට ලක් කරලා, මනුස්ස කය විච්ඡේදනය කරලා, කාය ව්‍යවච්ඡේදනය කරලා, ඒ කය තුළින් ගන්න තියෙන දැනුම් සම්භාරය ගැනීම හරි විප්ලවීය අදහසක්. ඇයි එහෙම කියන්නේ? බුද්ධාගමත් හින්දු ආගමත් හැර අනෙකුත් සියලුම ආගම්වල මේ ශරීරය කියල කියන්නෙ දේව නිර්මාණයක් කියල තමයි විස්තර කරල තියෙන්නේ. ඒක දෙවියන් වහන්සේගේ නිර්මාණවල ශ්‍රේෂ්ඨතම නිර්මාණය. ඒක කපා කොටා බැලීම දේවවාදී අදහස් ඇති ඇත්තන්ට හිත් රිදෙන්න ඉඩ තියෙනවා, මෙච්චර උතුම් දෙයක් කපල කොටල බලනවයි කියලා.

සර්වඥයන් වහන්සේගේ යුගය එනකොට ඉන්දියාවෙ පැවතිච්ච ප්‍රචලිත මතය තමයි කය පිළිබඳව ආයෙ අපිට අලුතෙන් කරන්න දෙයක් ඇත්තෙ නැහැ. ඒක උත්තම දෙයක් විදිහට භාරගන්න කියලා. නමුත් සර්වඥවන් වහන්සේගේ යුගය වෙනකොට නිගන්ඨනාතපුත්ත, අපේ ගෞතම සිද්ධාර්ථ කියන චරිත දෙකම ක්ෂත්‍රිය කුලේ ඉපදිලා, අර පැවතිච්ච බමුණු මතය පිළිගන්නෙ නැතුව විප්ලවීය අභිනිෂ්ක්‍රමණයක් කරලා තිබුණා. ඒ අභිනිෂ්ක්‍රමණය කරපු දෙන්නගෙම කඩුව අතේ තිබුණා. ඒ කට්ටියට තමයි කැත් කුලය කියන්නෙ. ක්ෂත්‍රිය කුලය කියන්නෙ. ඒගොල්ලො මේක කපල බැලුවා මේ මනුස්ස ශරීරය තුළ ඔය කියන තරම්ම උතුම් නිර්මාණයක්ද තියෙන්නේ කියලා. නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේ අන්තිමට මේකට අසුචි කියන වචනය පාවිච්චි කළා. දෙතිසක් කුණුප

අසුචි. **අසුචිනො පච්චවෙක්ඛති**. දැන් මේ අසුචි ප්‍රත්‍යවේක්ෂාව, නැත්නම් අසුචි වශයෙන් බැලීම අපි දැනට බලන්නේ මළමිනියක. නමුත් මේක ඉහළට ගෙනැල්ලා තමන්ගෙ ශරීරය දිහාම, මේ ඛන්ධය දිහා, ස්කන්ධය දිහා, මේ පස් කඳ දිහා මේ විදිහට බලනකොට එක පැත්තකින් උත්තමාර්ථයක් ලැබෙනවා. මේකට අපිට භාජනය කරන්න පුළුවන් වෙන්නෙ සජීවි මනුස්ස කයක්මයි. නැත්නම් මගේ කයමයි. නමුත් මේක සමස්තය වශයෙන් බලනකොට නරක් වුණාට පස්සෙ කුණු වුණාට පස්සෙ විශාල ප්‍රශ්නයක්. අයින් කරන්න ඕනැ. අවමංගල්‍යයක් සිද්ධ වෙනවා. අන්න ඒ දෙක අතරතුර ලෝකයා මගේ කය ජීවත් වෙන තාක් කල් මං දිහා බලන හැටිත් මං මැරුණට පස්සේ කරන හැටිත් හිතන්න. අපේ නෑයො ඔක්කෝම එකතු වෙලා පාර්සල් කරලා එක්කො ගින්නට දනවා, නැත්නම් වතුරට දාලා පස් යට කරලා දූවගෙන ඇවිල්ල ගෙදර කහ වතුර දාලා හෝදනවා. ආයෙ මේකා ආවොත් මළ පෙරේතයයි කියල කියන්නෙ. ඒ නිසා මං කට්ටියට කියනවා ගියොත් එන්න නම් එපා. ඔය නෑදෑකම් එදාට දකින්න හම්බ වෙන්නෙ නෑ.

එහෙව් කයක්, ඒ වගේ පරිවර්තනයට ලක් වෙන කයක් මැරෙන්න ඉස්සෙල්ලා මේක කෙරෙහි යොදවනවා, නැත්නම් ජීවත් වෙද්දිම කය විෂයෙහි මේ විදිහට බලනවා කියන එක විප්ලවීය අදහසක්. ඒක වෙන කෙනෙකුට මං වෙනුවෙන් කරන්න බෑ. මට වෙන කෙනෙක් විෂයෙහි කරන්නත් බෑ. ඒ නිසා කය විෂයෙහි මෙන්න මෙවැනි දැක්මක් ඇති කරගැනීම සඳහා සර්වඥයන් වහන්සේ පුදුම සන්ධිස්ථානයක් බවට පත් කරගෙන තියෙනවා කායානුපස්සනාව - කය අනුව ගිය සිහිය. ඒ නිසා අපේ සතිපට්ඨාන විකාශයට කය සන්ධිස්ථානයක් කරගැනීම ඉතාමත්ම ගැඹුරු අදහසක්. නමුත් දැන් කාලෙ තියෙන යම් යම් භාවනා ක්‍රම හැටියට කයෙන් පටන්ගන්නෙ නැතුව අනෙකුත් සතිපට්ඨානවලින් භාවනාව පටන්ගන්න කතාවල් තියෙනවා. ඒක කියනකොටම මට හිතුණා නෑ අපි 'අ'යන්න 'ආ'යන්නෙන්ම යං. ආධුනික තැනකින්ම යං. කායානුපස්සනාවට පස්සෙ තමයි වේදනානුපස්සනාව,

චිත්තානුපස්සනාව, ධම්මානුපස්සනාව. ඒක සතිපට්ඨානය ගැන පොත් කියවපු ඇත්තො දන්නවා.

ඒ අනුව පටන්ගන්නකොටම වේදනානුපස්සනාවෙන් චිත්තානුපස්සනාවෙන් පටන්ගන්න භාවනා අපේ යුගයේදි අපේ පරම්පරාවේ ඇති වුණා. ඒ ඇති වෙනකොටම මං කල්පනා කළා මේකට අපි රණ්ඩු කරන්න වැඩක් නැනෙ. කාට හරි යනවා නම් කරගෙන ගියාට ප්‍රශ්නයක් නෑ. මොකද, ඒ ඇත්තෝ පෙර කරන ලද පාරමිතා ශක්ති කුසල ශක්ති තියෙනවා නම් පුළුවන් වෙයි. නමුත් මහා සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ විශේෂ අවධානයක් දීලා තියෙනවා ඇයි මේක සඳහා, සතර සතිපට්ඨානය සඳහා, සතිය වැඩීම සඳහා කයෙන් පටන්ගන්නෙ කියලා. මොකද, ඒක රූප කර්මස්ථානයක්. මේ කය ත්‍රිමාන රූපයක්. මේකෙ දිගත් තියෙනවා, පළලත් තියෙනවා, උසත් තියෙනවා. එතකොට මේක මනින්න පුළුවන්. ඒ නිසා ප්‍රත්‍යවේක්ෂාව අතින් බලනකොට වේදනානුපස්සනාව කියන නාම ධර්මයට වඩා, චිත්තානුපස්සනාවට ගොදුරු වෙන නාම ධර්මයට වඩා, කය පිළිබඳව කෙනෙක් බලන එක තව කෙනෙකුට සාක්කි වෙන්න පුළුවන්. සහතික වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා අපි කායානුපස්සනාව ගන්නවා.

ඒ කායානුපස්සනාවට ගන්නෙ අර කිව්ව වගේ කෙස් වල්ලෙන් යට පා තලයෙන් උඩ හම පිළිකෙව් කොට ඇත්තා වූ මේ දෙතිසක් කුණුපය. ඒක සම්බන්ධයෙන් බුදුහාමුදුරුවෝ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ක්‍රම 14 ක් දේශනා කරලා තියෙනවා, කය අරමුණු කර ගත හැකි ක්‍රම. ඒ කායානුපස්සනා 14 පෙළගැස්ම බලනකොට ථෙරවාද බුද්ධාගමේ පටන් අරගන්නෙ ආනාපානසතිය කියන සූක්ෂ්ම තැනකින්. නමුත් ඒක පිළිබඳව සංස්කෘත මූලාශ්‍ර තියෙන ආගම් පොත්වල, මහායාන පොත්වල බලනකොට කායානුපස්සනාව පටන්ගන්නෙ ආනාපානයෙන්ම නෙවෙයි. ඒක ගොරෝසු තැනකින් පටන් අරගෙන අවසාන කරන්නෙ ආනාපානයෙන්. ඒක අපිට මේ වෙලාවෙ නිකන් බහුශෘත භාවය සඳහා පමණයි අවශ්‍ය වෙන්නේ. ඉන් එහාට අපි ඒ ගැන කලබල වෙන්න ඕනැ නෑ. ඒ නිසා අද

සාමාන්‍යයෙන් මේ වාගෙ වැඩසටහනක් ගැන, කායානුපස්සනාව ගැන, සතිය ගැන කතා කරනකොට එතෙන්දි නිකන් දැනවෙන්නෙ ආනාපානය තමයි. නමුත් හොඳට මතක තියාගන්න කායානුපස්සනාව කිව්වහම පර්ව 14 ක් තියෙනවා. ඇත්තටම කියනවා නම් සතර සතිපට්ඨානෙ වැඩිම විස්තර සහිතව තියෙන්නෙ කායානුපස්සනාවෙ තමයි.

එසේ නමුත් මං හිතුවා අද අපිට හම්බ වෙච්ච මේ අවස්ථාවෙ හැටියට කායානුපස්සනාවේ ආනාපානසතිය කියන පර්වයෙන් අපි පටන් අරගනිමු කියලා. එතකොට කියන්න වෙනවා - අපි ගිය පාර මතක් කරගත්තා නේ සාධක සූත්‍රයක් විදිහට චූල සුඤ්ඤත සූත්‍රය. අපේ හිත මේ වගේ කායානුපස්සනාවට යොමු නොවුණා නම් ලෝකයේ තියෙන සියලුම ප්‍රශ්න අරගෙන, ඒ සියලූම ප්‍රශ්න එක්ක පැටලිලා, අතීත අනාගතය ගැටලමින්, අන් කය අන් තැන් සම්බන්ධ කරගෙන මේකෙ කිසිම තේමාවක් නෑ. අපේ හිත සැරිසරන සැරිසරය පොත් තැබීමක් නෑ. පොත් තැබීමක් කෙරුවොත් ඒක ඒ තරම් අවුල් වියවුල් සහිත දෙයක් ලෝකෙ නැතුව ඇති. ඒ නිසා යම් කිසි කෙනෙකුට ඒක දැනගන්න බෑ එතන ඉඳගෙන. ඒ වෙනුවට බුදුරජාණන් වහන්සේ උපදෙස් දෙන්නේ, අපි වැඩේ බරපතළකම දන්නවා නම්, බුදුන් කෙරෙහි විශ්වාසයක් තියෙනවා නම්, අපි කැලේකට යං. අපි ගහක් මුලට යං. අපි ශූන්‍යාගාරයකට යං.

ඉතින් ගෙයක් දෙරක් අතහැරලා වස්තු පරිභෝග අතහැරලා අම්මා අප්පා අතහැරලා අර වගේ ආරණ්‍යයක්, ගහක් මුල, එහෙම නැත්නම් ශූන්‍යාගාරයට යනවා කියන එක පුදුමාකාර කැප කිරීමක්. අභිනිෂ්ක්‍රමණයක්. ඉතින් අභිනිෂ්ක්‍රමණය කෙරුවහම තියෙන ප්‍රධාන ප්‍රශ්නෙ තමයි - දැන් මම මේ සිවුරක් දාගෙන හිස බාගෙන ඉන්න නිසා ඔක්කොමල දන්නව නේ මං අභිනිෂ්ක්‍රමණය කරපු කෙනෙක් කියලා. කරපු අයට කියන්න පුළුවන් දේ තමයි අපි එහෙම අතහැරල අතෙන්ට ගියාට, ආරණ්‍යයකට ගියාට, ගහක් මුලට ගියාට, ශූන්‍යාගාරයට ගියහම අපි ඒක අභිරමණය කරනවාද කියන එක. අපි නැවතත් ගෙදරද අභිරමණය කරන්නේ? දාලා ආපු දේවල්ද? මොකද

වුණේ? කියලා හිතනවාද, නැත්නම් වනපත්ථ සේනාසනය අභිරමණය කරනවාද? ඒක වෙන්නෙ නෑ. හුඟදෙනෙක් අද කයෙන් පැවිදි වෙලා හිටියට හිත තාම ගෙදර.

ඉතින් ඒක නැති කරගන්න මම මගේ ගිහි කාලේ අවුරුදු 9 ක් පර්යේෂණ කළා, ගියාට පස්සෙ මේක දලා යන්න පුළුවන් වෙයිද කියලා. හැබැයි මං සාර්ථකයි කියල කියන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නෙ මට මේ ගෙවල් දෙරවල් අමතක වෙලා නෑ කියන එක නෙවෙයි. දැන් වුණත් හීනෙන් දකිනකොට මට පේන්නෙ මං ගිහියෙක් විදිහට තමයි. පරණ පුරුදු ඒවා තමයි පේන්නෙ. හිත තාම පැවිදි වෙලා නෑ හීනෙට. සාමාන්‍ය ලෝකෙදි නම් තාම ඉතින් පැවිද්දෙක් විදිහට මං හඳුනාගන්නවා. දැන් අවුරුදු 33 ක් විතර වෙලා නේ. ඉතින් එතකොට මේ අභිනිෂ්ක්‍රමණය කරගන්න බැරි ඇත්තන්ට තමයි අපි කියන්නේ **ඔදාතවසනානං ගිහීනං** කියලා. ඒගොල්ලො දන්නවා මේක කරගත්තොත් හොඳයි කියලා. හැබැයි ලේසි නෑ. අතහරිනවා කියන එක ලේසි නෑ.

අතහැරලා ගිහිල්ල ඉවර වුණාට පස්සෙ, දෙක තමයි මේ ගත්ත වනවාසී ජීවිතය අගය කරනවයි කියන එක. ඒක විශාල චින්තාමය, එහෙම නැත්නම් දර්ශනික වශයෙන් ගත්ත විශාල වෙනසක්. ඒක දැනගෙන නෙවෙයි හුඟදෙනෙක් පැවිදි වෙන්නේ. ඒක ප්‍රශ්නයක් නෑ. නමුත් පැවිදි වුණාට පස්සෙ හරි ඒක අභිරමණය කළා නම්, වනය අභිරමණය කරනවා කියල කියන්නේ ලෝකය අමතක කිරීමක්. ගහක් මුල අභිරමණය කරනවා කියන්නෙ ලෝකය අමතක කිරීමක්. ශූන්‍යාගාරයක් අභිරමණය කරනවා කියල කියන්නෙ ගෘහාශ්‍රිත වාසය අමතක කිරීමක්.

ඒකට ගියාට මොකද වැඩේ තාම පටන්ගත්තෙ නෑ. කායානුපස්සනාවට ඇවිල්ලා නැහැ. එහෙම අපි ගෙදරදෙර මගඅරවලා ආරණ්‍යයකට ගිහිල්ලා ගහක් මුලට ගිහිල්ලා ශූන්‍යාගාරයකට ගිහිල්ලා ඒක හොඳයි කියාගෙන ඉන්නකොට ඒ කෙනාට හිතෙනවා මේ වනයක්, වනපත්ථ සේනාසනයක්, ගහක හෙවණක්, ශූන්‍යාගාරයක් කියන එකත් සෑහෙන ලොකු ප්‍රදේශයක්.

ඒක අභිරමණය කරමින් ඒකට හිත කොටු කරගන්න බෑ. ඒ නිසා ඊට වැඩිය නරකද, වනය තුළ ඉන්න මේ මගේ කයට විතරක් හිත කොටු කරගන්න එක? අපි දැන් කිට්ටු කරනවා හෙමිහිට හෙමිහිට කායගතාසතියෙන් කයට එන හැටි. ලෝකයක් අමතක කරලා වනයක්, වනපන්ථ සේනාසනයක් අරගෙන වනපන්ථ සේනාසනයක ඉඳලා අපි කයකට හිත ගන්නවා. දැන් එතකොට අපි කිව්වොත් එහෙම කයට හිත යොදාගෙන ඉන්න කියලා, මම දෙන උපදෙස් හුඟදෙනෙකුට මදි. මොකක්ද මේ කයේ හිත යොදන්න ඕඇ තැන කියලා ඒගොල්ලො අහනවා සුවිශේෂිත ලක්ෂණ.

ඒකට බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙන උත්තරය තමයි - කායානුපස්සනා අවස්ථාවෙදි ඒක හිතට ගන්න හොඳයි - මේ කය කියන්නෙ සතරමහා ධාතූන්; පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ වශයෙන් පෙන්වන සතරමහා ධාතූන්. එතකොට මේ සතරමහා ධාතූන් ඔක්කොම දිහා හිත යොදාගෙන ඉන්න ගියොත් එතන පොඩි වියවුලකට ඉඩ තියෙනවා. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ කයට ගත්ත හිත ලෝකයක් අමතක කරල වනයට ගත්තා; වනපන්ථ සේනාසනයකට, ගහක් කොළකට, ශූන්‍යාගාරයකට. ඊට පස්සෙ ඒක කයට ගත්තා. කයේ පවතින හිත වඩාම ප්‍රකට ධාතුවට හිත ගැනීමෙන් තමයි අපි කායානුපස්සනාව සක්‍රිය කරගන්නේ, කර්මණ්‍ය කරගන්නේ. ඒ සඳහා වාඩි වෙලා ඉන්න වෙලාවක ගොඩාක් වෙලාවට හිත යන්නෙ වායෝ පොට්ඨබ්බ ධාතුවට. වායෝ පොට්ඨබ්බ ධාතුව කියන්නේ අපිට තේරෙන භාෂාවෙන් කියනවා නම්, හුස්ම ගන්නකොට බාහිර වායු කොටසක් අපි හුස්ම ඇතුළට ගන්නවත් එක්කම නාස් පුඩු පුරවාගෙන අපේ ශරීරගත වෙනවා.

අන්න ඒ කොටසෙදි, ඒ වැඩේදි, ඒ ආශ්වාසයේදි හොඳටම හුළං ධාරාව කය පිරිමදින්නෙ කොතනද කියල බලනවා. සමහරුන්ගේ නාසිකාග්‍රයේ. සමහරුන්ගේ උඩුතොලේ. සමහරුන්ගේ නහය ඇතුළට ගිහිල්ල හැරෙන තැන. තව සමහරුන්ගේ පපුව පෙදෙසේ. තව සමහරුන්ගේ උදරච්ඡදයෙ. ඉතින් ඒ නිසා ඒකට තැන් ගොඩක් එන්න පුළුවන්. මේක අටුවාචාරීන් වහන්සේ **නාසිකගෙ**

**උත්තරොට්ඨෙ** කියන නම සඳහන් කරලා තියෙනවා - නාසිකාග්‍රයේ හෝ උඩුතොලේ කියලා. ඉතින් ඒ නිසා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයට අර්ථකථනයේදී පුංචි අදහසක් එකතු වෙලා තියෙනවා **පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා** කියලා. සතිය පෙරමුණේ තියාගෙන භාවනා කරනවා කියන එකේදි සතිය පෙරමුඛයෙහි තියාගෙන කියන අදහසක් දෙනවා - නාසිකාග්‍රයේ හරි උඩුතොලේ හරි කියලා. නමුත් ඊට වැඩිය පුළුල් අර්ථයක් එතන තියෙන්නේ. මේ වායෝ පොට්ඨබ්බ ධාතුව යම් තැනක අපේ ශ්වසන මාර්ගය පිරිමදිනවද ඒ කොතන වුණත් ප්‍රශ්නයක් නෑ.

ඊට පස්සෙ ප්‍රශ්වාසය ගන්ඩකෝ. අර බාහිරේ තිබුණු හුළං කොටසක් වාතයේ කොටසක් ශරීරගත කරගත්තා. ඊට පස්සෙ ඒ ශරීරගත කරගත්ත කොටස මයිනහමක් අකුළන්නා වගේ ආයෙ හෝස් ගාලා පිට වෙනවා. පිට වෙනකොට ඒ ප්‍රශ්වාස වායෝ ධාතුව හැප්පෙන්නෙ කොහේද? අන්න ඒ හැප්පීම තමයි වායෝ පොට්ඨබ්බ ධාතුව කියලා කියන්නෙ. ඉතින් අපි මේකට මයිනහමක් කියල කියන්න පුළුවන්. ජීව විද්‍යාව උගන්නනකොට සණ්ඨා සරාවක් ඇතුළට Y අකුරේ වීදුරු බටයක් දලා ඕක පොරොප්පෙකින් හිර කරලා අර Y අකුරේ දෙපැත්තට බැලුන් දෙකක් දලා යට තියෙන රබර් ප්‍රාවරයක් දලා ඇද්දහම ඔන්න බැලුන් දෙක පිම්බෙනවා. ප්‍රාවරය උස්සනකොට ආයෙ බැලුන් දෙක ඇකිළෙනවා. ඒක මං හිතන්නෙ ඔය අටේ පන්තියෙ නමේ පන්තියෙ ජීව විද්‍යාව ඉගෙනගන්න කට්ටිය දැකල ඇති.

ඔන්න ඔය ක්‍රියාවලියෙ අපි හිත යොදවනවා නම්, අපි කය කියන එක දැන් වායෝ පොට්ඨබ්බ ධාතුවට කුඩා කරනවා. ඒ වායෝ පොට්ඨබ්බ ධාතුවට කුඩා කරන්නෙ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ යෝජනාවක් වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි යෝගාවචරයාගෙ ස්ථිර කිරීමක් එක්ක තමයි. ඉඳගත්තට පස්සෙ යෝගාවචරයට දැනෙන්නෙ වාඩි වෙලා ඉන්න හැප්පෙන තැන නම් ඒක පඨවි ධාතුව වෙන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් හුස්ම ගන්නකොට ඇඳගෙන ඉන්න ඇඳුම්වල තෙරපීමක් ඇති වෙනවා. හුස්ම හෙළනකොට ඇඳුම්වල

ලිහිල් භාවයක් තේරෙනවා. ඒකත් තාම වායෝ ධාතුව. ඒ නිසා වායෝ ධාතුවේ තියෙන අත්‍යන්ත ලක්ෂණය තමයි මේ පිම්බීම හැකිළීම කියන්නේ - සමුදීරණ කියන වචනය.

ඒ වගේම තියෙනවා කවුරුවක්වත් හොයාගත්තෙ නැති පුදුම ගුණයක් බුදුහාමුදුරුවො හොයාගත්තු. ඒ තමයි වාතයේ තියෙනවා දෙයක් දරා සිටීමේ හැකියාව. මෙහෙමයි ඒකට උදාහරණය දෙන්නෙ. ඒක හරිම ඇස් උඩ යන විදිහේ උදාහරණයක්. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සර්වඥ විග්‍රහය අනුව අපේ විශ්වය රැඳිලා තියෙන්නේ ජල තලයක් මත. ජල තලය රැඳිලා තියෙන්නේ වා තලයක් මත. අපිට පේන්නෙ වා තලය ජල තලය ඔසවා සිටිනවා. ජල තලය පෘථිවි තලය ඔසවා සිටිනවා. අපි හිතන්නෙ වතුරට බෑ පොළව උස්සගෙන ඉන්න, පොළොව තමයි වතුර උස්සගෙන ඉන්නෙ, වතුර උඩ තමයි වාතය තියෙන්නෙ කියලා. මේ කතාව තමයි සාමාන්‍ය භෞතික විද්‍යාව හැටියට පේන්නේ. නමුත් මුළු පෘථිවියේම තියෙන්නේ අවකාශය. ඒක බුදුහාමුදුරුවෝ එදම දැකලා තියෙනවා මේ සමස්ත පෘථිවිය දරා සිටින්නේ අවකාශය. මේ වායෝ ධාතුව තමයි ඒ දරා සිටීමේ කෘත්‍යය කරන්නේ. ඒ වායෝ ධාතුවේ දරා සිටීමේ කෘත්‍යය අනුව තමයි අපේ ශරීරය මේ විසිරිලා කැඩිලා යන්නෙ නැතුව අල්ලගෙන තියාගෙන ඉන්නෙ. ආබන්ධන කෘත්‍යය කරන්නෙ නම් ඇත්තටම ආපෝ ධාතුවෙන්. වායෝ ධාතුව මේක දරාගෙන ඉන්නවා.

වාත අමාරුවක් - දැනටත් මට එකක් තියෙනවා - එතකොට කෙළින් ඇවිදින්න බෑ. කකුල රිදෙනවා. කෙසේ නමුත් ඒ දේ අපි භාවනාවෙ කර්මස්ථානය කරගත්තට පස්සෙ වායෝ ධාතුවේ හිත තබාගෙන ඉන්නකොට මහා අමුතු වැඩ ටිකක් යනවා. මං ටිකක් උපහාසයට ලක් වෙන කෑල්ල විතරක් කියන්නම්. එතකොට ඕක තේරෙයි. මේ කම්පන චංචලවලට හරී සම්බන්ධයක් තියෙනවා වායෝ ධාතුව. වායෝ ධාතුවේ වැඩ කරගෙන ඉන්නකොට අපි ඉඳපු ගමන් ගැස්සෙනවා තේරෙනවා. උඩ යනවා තේරෙනවා. පාත් වෙනවා තේරෙනවා. නා නා ප්‍රකාර දේවල් තේරෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා මේ වාඩි වෙලා ඉන්න භාවනාවෙදි - ආධුනිකයන්ට නම්

ගොඩක් වෙන්නෙ නෑ - ටිකක් වෙලා ඉන්නකොට පුදුම විදිහට මේ ඇඟ ඇතුළෙ බල වේග පේෂ කර්මාන්තායතනයක් වැඩ කරන්නා වගේ, ගැස්සෙන්නා වාගේ, පිම්බෙන්නා වාගේ, හැකිළෙන්නා වාගේ මහා වැඩ කොටස් වගයක් සිද්ධ වෙනවා. ඒ වගේම, ඒ වායෝ ධාතුවේ ඒ පිම්බෙන හැකිළෙන ගතිය නිසා අපේ හමේ උච්චර්මය; උඩම චර්ම කොටස්වල කවදාක්වත් නැති විදිහට කහන ගති, නළියන ගති, කූඩැල්ලො ඇවිදිනවා වගේ ගති, මොනවදෝ වගයක් මතු වෙන්න පටන්ගන්නවා.

අර ලෝකයක් අතහැරලා, ආරණ්‍යයක් අතහැරලා, කයක් අතහැරලා වායෝ ධාතුවට හිත ගියයි කියල හිතන්නකෝ. ගියහම, මේ වායෝ ධාතුවට හිත යෑම නිසාම මෙතෙක් කල් අපිට නොදැනී තිබිච්ච යම් යම් දරථ පරිළාහ නුහුරු නුපුරුදු වේදනා වගයක් කයට එන්න පටන්ගන්නවා. ඒක සාමාන්‍යයෙන් ආධුනික යෝගාවචරයා අත්දැක්කට එයා කියන්නෙත් නෑ. මොකද එයා හිතන්නෙ හුස්ම ගන්නකොට මොනවාදෝ බලාපොරොත්තුවෙන් ඉන්නවා නම් ඒ දේ වාර්තා වෙන්නෙ නෑ. නමුත් ගුරුවරයා හොඳට අහගෙන ඉන්නවා. හුස්මට හිත දන්න, වාඩි වෙන්න, හුස්ම පේනවා නම් ඒක දිහා බලන්න, මොනවද දැක්කෙ කියල කියන්න කියලා. ඒ බලන එක හුස්ම වුණාට දැක්කෙ මොනවද කියල කියන්න පුළුවන් කෙනෙක් මේ අවුරුදු 40 ම මං දැකලා නැහැ. ඒගොල්ලො මේ දකින්න බලාපොරොත්තු වෙච්ච දේවල් කියනවා. නොදැක්ක දේවල් කියනවා. හුස්ම ගැන ආනාපානය ගැන බලනකොට දැක්කෙ මොනවද කියල ඇහුවොත් ඒ ප්‍රශ්නය තේරෙන්නෙ නෑ ලෝකයාට. ඒ නිසා කටඋත්තරේ දෙන්න දන්නෙ නෑ. එහෙම නැත්නම් හිතන්ඩකො කාට හරි අංජනමක් හම්බ වෙලා හනුමා පේනවයි කියලා. ඉතින් හනුමා දිහා බලාගෙන ඉඳල ඒ හනුමා පේන හැටි ගුරුන්නාන්සෙට කිව්වෙ නැත්නම් බලන මිනිහට තේරෙන්නෙ නෑ අඳුන ගැන. එයා කිව්වට පස්සෙ ගුරුන්නාන්සෙ තමයි මේකෙ අදහස ගන්නෙ. ඒ නිසා භාවනා යෝගාවචරයට අංජනම බලන්න ඇරලා පේන්නෙ මොනවද කියල අහනවා. අන්න ඒක තමයි අපි පහු වෙලා ටිකක් ඔය ප්‍රශ්න සාකච්ඡා කරනවා කියන එකෙන් අදහස් කරන්නේ.

ඔතන ඔය බැලීම සහ පෙනීම කියන සකර්මක සහ අකර්මක ක්‍රියා භේදය ඔතනදි අපිව පුදුමාකාර ගමනක් අරගෙන යනවා. මං බලන්නෙ හුස්ම වුණාට පේන්නෙ මොකක්ද කියලා මේ දේ විස්තර කරන්න පුළුවන් නම් මං හිතනවා භාෂා විශාරදයෙක්. මේ දේ තේරුම්ගන්න පුළුවන් නම් මං හිතනවා සන්නිවේදනය පිළිබඳ පුදුමාකාර දක්ෂකමක් එයි කියලා. මේ දේ තේරුම්ගන්න පුළුවන් නම් අපි නිරවුල්ව අදහස් ප්‍රකාශ කරන්න පුළුවන් කෙනෙක් වෙයි. ඉතින් ඒක නිසා අපි මේකට ආප්තෝපදේශ සකස් කරනවා. අපි මේකට උඩගෙඩි දෙනවා. නැත්නම් පොඩි ඉඟියක් දෙනවා මෙන්න මෙහෙමයි වැඩේ, හොඳයි කොහොම කොහොම හරි කරලා මොනවා හරි උපක්‍රමයකින් අපි හිතමුකො මූණට මූණ දල තියාගත්ත කියල හුස්ම පොද. නැත්නම් හුස්ම එකක් දෙකක් බලන්න පුළුවන් තත්ත්වෙට පත් වුණයි කියල. ඒ කියන්නෙ ආශ්වාසෙට පස්සෙ ප්‍රශ්වාසෙ. ප්‍රශ්වාසෙට පස්සෙ ආශ්වාසෙ.

මේක සඳහා සාමාන්‍යයෙන් ආධුනිකයා මෙනෙහි කිරීම කරනවා. නම් කරනවා. ආශ්වාසය ආශ්වාසය වශයෙන්. ප්‍රශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය වශයෙන්. ඒ යෝගාවචරයා මෙහෙම කරගෙන යනකොට අපි හිතමු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට හිත තියාගෙන ඉන්න පුළුවන් තත්ත්වයක් ආවයි කියලා. එහෙම නැත්නම් අපි අලුත් පන්තියකට ගියාට පස්සෙ ඒ ළමයි අපි නම දන්නෙ නැතුව මූණ බලලා අඳුනාගන්න පුළුවන් තත්ත්වෙට පත් වෙනවා. ඒ වගේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයත් ඇසුරු කරනකොට අපිට එනව වෙලාවක් දැන් නම් ඊගාවට එන්නෙ ප්‍රශ්වාසය. ඒක හොඳට බලන්න පුළුවන් වෙයි. ඒ වගේම දැන් ඊගාවට එන්නෙ ආශ්වාසය. බලන්න පුළුවන් වෙයි කියන අර සබකෝල ගති වෙනුවට ඩිංගිත්තක් පුංචක් අපිට ඊගාවට වෙන දේ බලාගෙන ඉන්න පුළුවන්, දැකගන්න පුළුවන් සූදානම් ශරීරයක් හැදෙනවා.

ආන්න ඒ සූදානම් ශරීරය හැදිච්චහම, හුස්මත් එක්ක හිත හාද වුණහම යාළු වුණහම හුස්මක් විස්තර කරන්න පුළුවන් ක්‍රම 3 ක් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරල තියෙනවා. එකක් තමයි හුස්මේ

සටහන කියන්න පුළුවන්. බැලුමක් පිම්බෙන්නා හැකිළෙන්නා වගේ. මයිනහමක් අදින්නා දිගහරින්නා වගේ. දෙරක් ඇරෙන්නා වැහෙන්නා වගේ. මකුළු දැලට හුළං පාරක් වැදිලා එහාට යන්නා මෙහාට යන්නා වගේ අපිට තිකන් දළ සටහනක් කියන්න පුළුවන්. ඒක පුංචිම දරුවෙක්ගෙන් මං ඇහුවා - ඒ දරුවගෙ දෙමව්පියොත් භාවනා කරනවා, දෙමව්පියන්ගෙ දෙමව්පියොත් භාවනා කරනවා - ඉතින් මේ ළමයත් තාත්තගෙ ඔඩොක්කුවෙ ඉඳගෙන අම්මගෙ ඔඩොක්කුවෙ ඉඳගෙන භාවනා කරනවා. හැබැයි කියන්නෙ නෑ. මේ ළමය කියන්නෙ නෑ. මං අම්මට කිව්වා ඔය කියල දුන්න වගේ අහන්න මෙයාගෙන් මොකද වෙන්නෙ කියලා.

ඉතින් පුංචි දරුවා කියනවා ඒක කියන්න තේරෙන්න නෑ අම්මා කියලා. ඊට පස්සෙ කිව්වලු බෑ ධම්මජීව හාමුදුරුවො ඊගාව දවසෙ අහපුවහම මගේ කමටහන විතරක් නෙවෙයි ඔයාගෙ කමටහනත් සුද්ධ කරනවා, ඔයා ඒක නිසා කියන්න කියලා. ඊට පස්සෙ කිව්වලු මට පේන්නෙ තාත්තා ගරාජ් එකේ තියෙන ජීප් එක පිටිපස්සට ගන්නවා ආයෙ ඉස්සරහට දනවා. ආයෙ ගරාජ් එකට දනවා. ආයෙ පිටිපස්සට ගන්නවා. ආයෙ ඉස්සරහට දනවා. ඕක තමයි මට පේන ක්‍රමේ කියලා. ඒක තමයි එයා දකින ආකාරය. ඉතින් මට ගෙනැල්ලා වාර්තා කළා. ඊට පස්සෙ මං කිව්වා හරි, කීසැරයක් ඉස්සරහට පස්සට ගියාද කියල දන්නවද කියලා. උත්තර දෙන්නෙ නෑ. ඊගාවට අවුරුද්දක් යනවා ඒ ළමයට මාව ආයෙ හම්බ වෙන්න. එද අහනවා මං ඒ වගේ වාර කීයක් බලන්න පුළුවන්ද කියලා. ඉතින් මේ සටහනක් මාර්ගයෙන් මේක විස්තර කිරීම තමයි අපේ භාෂාවෙ තියෙන වටිනාම දේ. කාට හරි අපි දන්න ක්‍රමයකට උපමා රූපක මාර්ගයෙන් කියනවා.

නමුත් මේ සටහන බලාගෙන ඉන්නකොට, ඕක හොඳට අර හුස්ම පුරුදු වුණා වගේ සටහන බලාගෙන ඉන්නකොට හොඳට පුරුදු වුණොත්, ඒ සටහන එන්ඩ එන්ඩ කාලානුරූපව වෙනස් ආකාරවලට පත් වෙනවා. ඒක ඊටත් වැඩිය හුගක් උසස් හැදෑරීමක්. ඒක හරියට කියනවා නම්, අපි මේ කරන වැඩේ ෆොටෝ එකක්

ගත්තහම අපිට මේ පරිසරය බලාගන්න පුළුවන් නේ. අපිට කාට හරි දෙතහැකි මෙන්න මෙහෙමයි නිශ්චල ඡායාවක හැටි. නමුත් ඊට වැඩිය වීඩියෝ එකක් ගත්තොත්? ඒවා කාලානුරූපව වෙනස් වෙන හැටි හරි විස්තර සහිතයි නේ. වීඩියෝ එක කියල කියන්නෙ නිශ්චල ඡායාවක හුඟක් දියුණු අවස්ථාවක්. සාමාන්‍ය ෆොටෝ එකක් ගන්න ශිල්පීය ක්‍රම මදි වීඩියෝ එකක් කරන්න.

ඉතින් ඒ වගේ අර ආනාපානයේ රටාව සටහන ටිකක් වෙලා යනකොට ආකාර වෙන්න පටන්ගන්නවා. මේ කියන්නෙ යෝගාවචරයට ඉඳගෙන ඉන්න තැන පණුවො මැරෙනකල් ඉඳගෙන ඉන්න ඕනැ කියල නෙවෙයි. ඒ මට්ටමට යනකොට දැන් මේ බලාගෙන ඉන්න දේ මේ විදිහට කාලානුරූපව වෙනස් වීම පිළිගන්න යෝගාවචරයොත් ඉන්නවා. ඒක මහා කරදරයකට, ඒක මහා ඇබැද්දියකට, ඒක සතියට මහා බාධාවක් විදිහට පිළිගන්න යෝගාවචරයොත් ඉන්නවා. ඒක තමයි ඒගොල්ලන්ගෙ ඒ මූලික පිළිගැනීම් ක්‍රමය. ඒ අනුව 'එහෙම වෙනස් වීම සතියට බාධයි. ඒ වෙනස් වීම නොවේවා. මට බෑ' කියල නැගිටල යන පිරිසකුත් ඉන්නවා. තව සමහරෙක් ඉන්නවා නෑ සටහනේ එන්ඩ එන්ඩ ආකාර වෙනස් වේගෙන යනවා කියලා ඒක විස්තර කරන්න පුළුවන් scientific research paper එකක් ලියනවා වගේ කියන්න පුළුවන් කට්ටියත් ඉන්නවා.

අන්න ඒකට උනන්දු කරවීම සඳහා ආප්තෝපදේශ රාශියක් හදල තියෙනවා. ඒක පිළිබඳව මං ඇත්තටම ස්තුතිවන්ත වෙනවා ඒ බුරුමෙ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේට. ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ ලියල තියෙනවා yellow book කියල එකක්, Paving the Way කියල. ඒක මට හරියට උදව් වුණා. මොකද, ඒක මට ඇත්තටම කේන්ද්‍රරේ බලවගන්නවා වගේ වුණා. ඒක මට ඇත්තටම භාෂාවෙ ව්‍යාකරණ දැනගන්නවා වගේ වුණා. අපි මේ දකින දේ විස්තර කරන හැටි. ඇත්තටම කාටවක්වත් චෝදනා කරන්න බෑ අද ලෝකෙ ඉන්න අපේ භාවනා කරන අයට භාවනා කරන්නෙ නෑ කියලා. අපිට චෝදනා කරන්නත් බෑ ඒගොල්ලො ආනාපානසතිය බලන්නෙ නෑ කියලා.

නමුත් පේන්නෙ මොකක්ද කියල අහන්න ගියොත් එක්කෙනෙක්වත් පටන්ගෙනවත් නෑ. එක්කෙනෙකුටවත් තේරෙන්නෙ නෑ මේක කියල දෙන්න.

ඉතින් ඒ නිසා අපි දවස් කීයකට පස්සෙද අපි මේ මාතෘකාව ගන්නෙ. මොකද, මේක පළවෙනි දවසෙ කියල දීල බෑ. මේ සටහන බලන්න. ඒක තමයි ප්‍රවේශය. බලාගෙන ඉන්නකොට ආකාර වශයෙන් වෙනස් වෙනවා නම්, පුළුවන් තරම් උත්සාහ කරන්න ඒකට ප්‍රතික්‍රියා නොකර කොහොමද මේක වෙන්නෙ කියලා කියන්න. මේකට අපේ සම්ප්‍රදායානුකූල බෞද්ධයා කැමති නැහැ. නමුත් ඒකෙ විදුහුරු ගතියක් තියෙනවා. ඕනෑම දෙයක් දිහා බලලා හොඳට නිරීක්ෂණය වැඩි කරන්න. වැඩි කරලා බලන්න. එතකොට පේනවා සටහන් ආකාර වෙනස් වෙනවා. මේකට පුංචි තල්ලුවක් මේකට පුංචි උත්ප්‍රේරණයක් දුන්නොත්, මේ සටහන ආකාර වශයෙන් වෙනස් වෙන වේගය සීඝ්‍රයෙන් වැඩි වෙන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට මේක අන්තිමට බලනකොට කම්පන චංචල රාශියක් මිස, ක්‍රියාවලියක් මිස, මේකෙ දෙයක් නැති බව පේනවා. මේකෙ අතනින් පටන් අරගෙන මෙතනින් ඉවර වෙන දෙයක් නෑ. මේකෙ තියෙන්නෙ ප්‍රවාහයක්.

ඉතින් ඒ නිසා මේ සටහන ආකාර දෙක දිගේ ගිහිල්ලා ඒ වෙනස් වෙන ස්වභාවය, භාවය, එහෙම නැත්නම් ගති දිහා බැලුවොත් ඒ යෝගාවචරයගෙ හිත වල්මත් වෙනවා. මේ තාම මං කතා කරන්නෙ කායානුපස්සනාව ගැන. වල්මත් වෙනවා. ආනාපානයෙන් පටන්ගත්තත් පිම්බීම හැකිළීමෙන් පටන්ගත්තත් ඉඳගෙන ඉන්න තැනින් පටන්ගත්තත් යෝගාවචරයා අන්තිමට මහා ක්‍රියා දමයකට ගිහිල්ල මැදි වෙනවා. අන්න ඒ මැදි වීම තමයි කායානුපස්සනාවෙ ඉහළම කෙළවර කියල ගණන්ගන්නෙ. කොච්චරද කියනවා නම් ඒ තත්ත්වෙ විස්තර කරන්න භාෂාව මදි. මොනම භාෂාවකින්වත් ඒක ක්‍රියාත්මක කරන්න බෑ.

මේ ටික විස්තර කරගන්න පුළුවන් නම්, ඒක වෙනකොට අඩු ගානෙ යෝගාවචරයා මාර්ග ඵල ඥානයක් දෙකක් ලබල තියෙන්න ඕනෑ. මේක වෙනවා. වුණාට විස්තර කරගන්න බැරිකමමයි

තියෙන්නේ. ඒ සම්පූර්ණ වග භාරය යන්නෙ ගුරුවරයට. ගෝලයට යන්නෙ නෑ. ඒ නිසා ගුරුවරයා මේක දැනගෙන පොඩි දරුවෙකුට කිරි බිබී ඉන්න දරුවෙකුට බත් ඇට ටිකක් කවනකොට ඒකා නහයෙත් දගන්නව නේ. එදාට පොල් සම්බෝල එක්ක කවන්න බෑනෙ. නිකන් බත් ඇට ටිකක් විතරයි කවන්නේ. ඊට පස්සෙ කිරි හොදි පොඩ්ඩක් එක්ක තමයි කවන්නේ. ඊට පස්සෙ තමයි මිරිස් කෑල්ලක් දලා කවන්නේ. අන්තිමට තමයි ලුණු මිරිස් සහිත බතක් කන්නේ.

ආන්න ඒ වගේ මේ පොඩි දරුවෙක් වගේ පටන්ගන්න කායානුපස්සනාව ඉදිරියට යන්න උග්ඝටිතඤ්ඤූ කියන ශ්‍රේෂ්ඨ පුද්ගලයන්ට හුස්ම දෙකෙන් තුනෙන් කරන්න පුළුවන්. විපඤ්චිතඤ්ඤූ කියන කට්ටියට හුස්ම 7 ක් 8 ක් 10 ක් 15 ක් යනකොට තේරෙනවා. නෙයා්‍ය පුද්ගලයට විනාඩි 45 ක් 50 ක් යනවා. පදපරම කියන පුද්ගලයට කවදා කෙරුවක්වත් තේරෙන්නෙ නෑ. ඉතින් ඒ නිසා අපි විස්තර කරන්න හොඳ නෑ ඔක්කොටම මේක එක පාරින් තේරෙන්න ඕනෑ, ඔක්කොටම තේරුණේ නැත්නම් ඒගොල්ලො අදක්ෂයෝ කියල කියන්න හොඳ නෑ. මේක නැවත නැවත කියල දෙන්න ඕනෑ. කියල දෙනකොට කොහොමද මේ සතිය සටහනක ඉඳල ආකාරයට යන්නේ, ආකාරයේ ඉඳලා ස්වභාව ලක්ෂණයට යන්නේ කියන එක සතියේ නිර්වචනය තුළ අරමුණක සටහන, අරමුණක ආකාරය සහ අරමුණක ස්වභාව ලක්ෂණ කියලයි සඳහන් කරන්නේ.

මෙන්න මේ තුන ආවරණය වෙන විදිහට සතියෙ නිර්වචනයට අපේ හිත ගියොත් මං තාමත් රඳා පවතින්නෙ බුරුම භාවනා ක්‍රමයටමයි. ඒකෙදි බුද්ධඝෝෂ ආචාරීන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙන්නෙ සතියට **අපිළාපන ලක්ඛණා** කියලා. මේ අපිළාපන ලක්ඛණා කියන පාලි පදය - අපිළාපන කියන්නෙ පිළාපන කියන වචනයෙ විරුද්ධාර්ථ පදය. පිළාපන කියන එක සිංහලට නගන්නේ පොළා පනිනවා කියලා. අපි දන්නවා රිජිෆෝම් කෑල්ලක් වේළිච්ච ලබු කබලක් වතුරට දාපුවහම වතුරෙ උඩ පාවෙනවා. ඒ වගේ තමයි

අභාවිත හිත පොළා පනිනවා. ඒ නිසා එවැනි පොළා පනින ගතියක් නැති කම සතිය කියල තමයි උගන්නන්නේ. අපිළාපන - පොළා පනින ගතියක් නෑ. නිදර්ශනයක් වශයෙන් කිව්වොත් යකඩ කැල්ලක් හරි තිරුවානා කැල්ලක් හරි වතුරට දම්මොත් දන තැනම ගිලා බහිනවා. වතුර කඩ හරහා ගිහිල්ල කවද හෝ අඩියට යනකල්ම ඒක යනවා. ඒ වගේ සතියත් අසතියේ ඉඳල එනකොට අරමුණකට බැසගන්නවා. බැසගෙන අරමුණේ අර විදිහට ගැඹුරකට බහිනවා. බහින්නෙ සටහන්, ආකාර සහ ස්වභාව ලක්ෂණ තියලා. ඉතින් මේක ව්‍යාකරණානුකූලව තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. සර්වඥයන් වහන්සේටත් එහෙමයි සිද්ධ වෙන්නෙ. අපිටත් එහෙමයි. සර්වඥයන් වහන්සේගේ තියෙන ගම්භීර ඥාන දර්ශනය නිසා මේක කඩලා වෙන් කරන්න පුළුවන්. ආධුනිකයා දන්නෙ නෑ. ඒ නිසා 'අපිළාපන ලක්ඛණා සති' කියල පටන්ගන්නවා.

ඒකෙ කෘත්‍යයක් තියෙනවා. සතිය හිතකට මුදුන්පත් වුණාට පස්සේ සතියෙන් කෙරෙන කෘත්‍යයක් තියෙනවා - **අසම්මෝස රසා.** මං මේ ඇතුල් වුණේ ආශ්වාසෙටද ප්‍රශ්වාසෙට නෙවෙයිද කියලා හොඳ පැහැදිලිකමක් තියෙනවා. ආශ්වාසෙටදෝ ප්‍රශ්වාසෙටදෝ කියල සම්මෝසාවක් නෑ. ඇවිදින ගමන් සක්මනේ එන එකක්ද, ඉඳගෙන ඉන්නකොට පර්යංකයේ එන එකක්ද කියලා පටලැවිල්ලක් නැහැ. ඒ නිසා යමකට හිත බැසගත්ත බව සත්ත නම්, බැසගත්ත දේ අන් දෙයින් වෙන් කරලා අනන්‍යතාව දැනගැනීමේ හැකියාව මානව මනසේ පරිණාමයේ සුවිශේෂී ලක්ෂණයක්. ඒක සර්වඥයන් වහන්සේ අපිට හඳුන්වලා දෙන්නේ සතියේ රසය. රසය කියන්නෙ කර දෙන කෘත්‍යය. සතිය යම් කිසි දේකට බැසගත්තා නම්, බැසගත්ත තැන ආඬයක් තියෙනවාමයි. ලකුණක් තියෙනවාමයි. ආශ්වාසය නම් ආශ්වාසයමයි ප්‍රශ්වාසය නෙවෙයි. ප්‍රශ්වාසය නම් ප්‍රශ්වාසයමයි ආශ්වාසය නෙවෙයි. මේ විදිහට ගියාම අසම්මෝස රසා.

ඊට පස්සේ **විෂයාභිමුඛභාව පච්චුපට්ඨානා** කියලා තුන්වෙනි සුවිශේෂී ලක්ෂණයක් එනවා. ඒ අරමුණත් එක්ක අන්ද මන්ද බෑ. කෙළින්ම මූණට මූණ දල ඉන්න ඕනෑ. යම් අරමුණක් පිළිබඳව

සුවිශේෂී දැනුමක් ලබන්න නම් පොළාපනින ගතියක් බෑ. අරමුණ ඒකදෝ මේකදෝ කියල කලකොල බවක් බෑ. අරමුණට මූණට මූණ දලා තියන්න ඕනෑ. ඒක මහා සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා, මෙතන ඉන්නවයි කියල හිතමු ඉස්සෙල්ලාම දකින කෙනෙක්, හමු වෙච්ච කෙනෙක්. අපි එයාගෙ මූණ තමයි අඳුනාගන්නෙ. අනිත් දවසෙ ගියාට පස්සෙ අපි මූණෙන් තමයි අල්ලන්නෙ. නමුත් වැඩි වේලාවක් අපිත් මේ පුද්ගලයත් එක්ක හිටියොත් එයාගෙ අඟ පසඟ, හැසිරෙන හැටි, එයා යන එන හැටි, කන බොන හැටි අපි අඳුනනව නේ මූණ ඉක්මවලා. වැඩිපුර හැදෑරීමක්. ඊට පස්සෙ දෙවෙනි සැරේ දකිනකොට එයා මූණ දෙන්න ඉස්සෙල්ලා අපිට හඳුනගන්න පුළුවන්. ඒ වගේ සතියට යමක් අල්ලගන්න පුළුවන් වුණොත්, සම්මෝසාවක් නැතුව අන්ද මන්ද බවක් නැතුවා වගේම, විෂායාභිමුඛ භාව - මූණට මූණ දලා ඉන්න ගතියක් - එනවා. මේක සුවිශේෂී ලක්ෂණයක්. මේ තියෙන කොරෝනාවට කරන්න තියෙන එකම දේ ඕකට මූණ දන එක තමයි. ඒ තමයි අපිට තියෙන ප්‍රතිශක්තිය. ඕනෑ ප්‍රශ්නයක් ආපු ගමන් මූණදෙනකම තමයි තියෙන්නේ. මේක තමයි සතියෙන් වඩල දෙන්නෙ අපිට.

සතියේ තියෙන පච්චුපට්ඨානය ඇති වෙනකොට හොඳට වැටහෙන දේ තමයි කෙළින්ම මූණ දලා ඉන්නවා. ඒකට උදව් උපකාර වෙන දේ පදට්ඨානය වශයෙන් කියනවා. **තිරසඤ්ඤා පදට්ඨානා.** මෙන්න මේකෙයි මම ගියේ කියලා ආශ්වාසයට හිත යවන්න ඕනැ නම් ආශ්වාසය කියලා ස්ථාවර කරගන්න මෙනෙහි කරන්න කියනවා. ආශ්වාසය කියල මෙනෙහි කරන්න. ප්‍රශ්වාසය කියල මෙනෙහි කරන්න. අන්න ඒ මෙනෙහි කරන දේට තමයි අරමුණට තමයි කිඳ බහින්නෙ. කිඳ බැස්සට පස්සේ ඒකදෝ මේකදෝ කියන සැකය නැති වෙනවා. කෙළින්ම මූණ දනවා.

සතියේ මෙන්න මේ ලකුණු හතර ලක්ඛණ, රස, පච්චුපට්ඨාන, පදට්ඨාන වශයෙන් විශුද්ධි මාර්ගයේ සඳහන් කරලා තියෙනවා. ඒක සති චෛතසිකය අනෙකුත් චෛතසිකයන්ගෙන්

වෙන් කොට හඳුනාගැනීමේදී හරි වැදගත්. මං එහෙම කියන්නෙ ඇයි? හැම කෙනාම අද සතිය කියලා හඳුනාගෙන තියෙන්නේ වෙන එකක්. ඒක හරිම හාස්‍යජනකයි. අපි කාට හරි කිව්වොත් සතිය ගැන කතා කරන්න කියලා එයා කතා කරන්නෙ සතිය නෙවෙයි. සමාධිය ගැන කතා කරන්නේ. නැත්නම් වෙන එකක් ගැන කතා කරන්නේ. ඒ නිසා ඤාණපෝණික ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙනවා සතිය කර දෙන කෘත්‍යයේ නම්බුව යන්නේ වෙන කට්ටියකට කියලා. සතිය තමයි කෘත්‍යය කර දෙන්නේ. නමුත් ස්තුති කරන්නේ සමාධියට තමයි. ස්තුති කරන්නේ ශ්‍රද්ධාවට තමයි. ස්තුති කරන්නේ වීර්යයට තමයි. අන්න ඒ ටික කලඑළි කරලා හරියට වෙන් කරලා අඳුනාගත්තා නම්, අපි ඉපදෙනකොටම මේ අපිට ජන්ම දායාදයක් වෙලා තියෙන සතිය පුදුම විදිහට අපි ආඪ්‍ය කරනවා. සමෘද්ධිමත් කරනවා. ඒ නිසා සතිය කාට හරි අඳුන්වලා දුන්නා නම් මේ සති මාත්‍රය මාර්ගයෙන්, ඒත් ඇති කියලා මං මගේ දේශනාව නතර කරනවා.

තෙරුවන් සරණයි!

## <u>ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් සුද්ධ කිරීම</u>

<u>ප්‍ර:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, පර්යංක භාවනාවකට යොමු වෙන්න කලින් කරන්න ඕනෑ දේවල් තියෙනවාද?

<u>පි:</u> ඔව්, ඇත්තටම බුදුරජාණන් වහන්සේගේ තියෙන ශ්‍රේෂ්ඨත්වය තමයි හැම දේටම පූර්වකෘත්‍යයක් තියෙනවා. පූර්වකෘත්‍යයක් ඇතුව තමයි ලෝකෙ දේවල් සිද්ධ වෙන්නේ. අපි මේ සාමාන්‍ය ජීවිතේ accidents කියල ජාති තියෙනවා නේ - අහඹු සිදුවීම්, හදිසි අනතුරු. එහෙම එකක් ලෝකෙ නෑ. හැම දේම සිද්ධ වෙන්නෙ හේතුවක් සහිතව. අපි බලන්නෙ පහු වෙලා. ඒක නිසා අපිට පේන්නෙ accident එක වුණාට පස්සෙ. නමුත් accident කියල එකක් නෑ ලෝකේ. ඔක්කොම සිද්ධ වෙන්නෙ ක්‍රමිකව.

ඒ නිසා පර්යංක භාවනාව කියලා කියන්නේ ඇත්තටම ආධුනිකයෙකුගෙ පැත්තෙන් බලනකොට සෑහෙන බරපතළ වැඩක්.

පර්යංක භාවනාව කරන බොහෝදෙනෙක් ඒ නිසා වරද්දගන්නවා. අඩුපාඩුකම් සහිතයි. ඉතින් ඒක නොවීමට නම් පර්යංක භාවනාවේ යෙදෙන්ඩ. යෙදෙන ගමන් මේ වගේ ප්‍රශ්නයක් අහල දැනගන්න ඕනැ. මේක සාර්ථක වෙන්න නම් - අපි දන්නව නේ ගෙයක් හදන්ඩ ඕනෑ නම් ගෙපොළ කපලා නූල් ගහලා නැකත් බලලා ගොඩාක් වැඩකටයුතු කරලා නේ වැඩේ පටන් අරගන්නෙ. ඒ වගේම, ඉර නගින්න ඉස්සෙල්ලා විනාඩි 30 කට කලින් අහස පිරිසිදු වෙනවා නේ. එළි වෙලා ලස්සන වෙලා පූර්ව නිමිති පහළ කරලා අරුණ නැගලා තමයි ඉර නගින්නේ. අපි ඒක නේ ඉර සේවය බලන්ඩ යන්නෙ ශ්‍රීපාදෙ. ඒක අපේ ජාතික ලක්ෂණයක්. ඒ වගේ තමයි පර්යංකයක් කරනවා. කරලා අසාර්ථක වෙනවා. ඒත් අතඅරින්නෙ නැතුව අපි දැක්කොත් ශාස්තෘන් වහන්සේ නමක්, ගුරුවරයෙක්, අපි කියනවා 'මේක නම් හරි වටින වැඩේ. මාත් හිත යෙදුවා. හරියන්නෙ නැනෙ. මොකක්ද මේකට කරන්ඩ ඕනැ?' කියල අපි ඒ වැඩේ අතහරින්නෙ නෑ. කළ යුතුයි. ඒකට අපි කියනවා පර්යංකයට පූර්වකෘත්‍යය කියලා.

අපි ඇත්තටම සම්ප්‍රදායානුකූල භාවනාවෙ පූර්වකෘත්‍යය කියල උගන්නන්නේ **බුද්ධානුස්සති මෙත්තා ච - අසුභං මරණස්සති. ඉති ඉමා චතුරාරක්ඛා - භික්ඛුභාවෙය්‍යය සීලවා** කියලා චතුරාරක්ඛ භාවනා කරන්න ඕනැ කියලයි. බුරුමෙ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ ඒකට විප්ලවීය උත්තරයක් දෙනවා, පර්යංකයට හෙවත් ඉඳගෙන කරන භාවනාවට පූර්වකෘත්‍යය තමයි සක්මන. සක්මන කියල කියන්නේ - මං එදත් යන්තමට සඳහන් කළා වගේ - ක්‍රීඩා ඉසව්වකට කැමති වෙන ක්‍රීඩකයා කල් ඇතුව ඇඟ කර්මණ්‍ය කරගැනීම සඳහා පිට්ටනිය වටේ තුන්හතර සැරයක් දුවනවා. දුවලා කර්මණ්‍ය කරගෙන තමයි ඉසව්වට යන්නේ. ඒ කර්මණ්‍ය කිරීම සඳහා යොදවන ශක්තිය ශක්ති වැය කිරීමක් නෙවෙයි. ඒකට කියන්නෙ කර්මණ්‍ය කරගැනීම කියලා. Mobilization කියල කියන්නේ.

ඒ mobilization එක දේශනා කරපු එකම එක ශාස්තෘන් වහන්සේ බුදුහාමුදුරුවො විතරයි. අනිත් හැම ආගමික සමයාන්තර දර්ශනවලම භාවනාව තියෙනවා. කිසිම තැනක සක්මන නෑ. මං

නිස්සරණ වනයෙන් හටගත්ත දරුවෙක් විදිහට භික්ෂුවක් විදිහට ඉතාම ආඩම්බරයි සතිය හඳුන්වා දෙනකොට සක්මන පර්යංකයට ඉස්සෙල්ලා හඳුන්වලා දෙන්න. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ හැටියට අපි ඒකට ඉස්සරහට පෙළඹෙනවා. මෙයින් අදහස් කරන්නේ මොකක්ද? ඒ සඳහා සකස් කරගන්නා ලද සක්මන් මළුවක වෙනමම ඉඩම් කොටසක ඇවිදින ගමන් (වෙන ඉරියව්වක මේ කියන්නේ) අපිට පියවර කීයක් සිහියෙන් බුද්ධියෙන් දැන දැන දැක දැක ඇවිදින්න පුළුවන්ද කියන එක. ඒ ගැන අපි ඉස්සරහට ටිකක් විස්තර කරන්නම්. දැනට මතක තියාගෙන ඉන්ඩ පර්යංකයට යන්ඩ ඉස්සෙල්ලා ඒකට කරන ගෞරවයක් තමයි - බත් කන්ඩ ඉස්සෙල්ලා අත හෝදගන්නවා වගේ - පර්යංකයට යන්ඩ ඉස්සෙල්ල පොඩ්ඩක් සක්මන් කරන්ඩ කියලා කෙටි උත්තරයක් මං මේ වෙලාවෙ දෙනවා.

<u>ප්‍ර</u>: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, සිත යටිපතුලට වම හා දකුණ ලෙස තියමි. පළමුව 'වම දකුණ' කියකියා සක්මන් කළත් පසුව එම 'වම දකුණ' කීම අත්හරිමි. ටයිල් පොළොවේ බැවින් යටිපතුලට සීතල දැනේ. මෙම ක්‍රමය හරිදැයි පහදා දෙන්න.

<u>පි</u>: ඔව්, මේක සඳහා කියන්න තියෙන්නෙ අපි පුංචි කාලෙ අකුරු කියවනකොට, වැලිපිල්ලෙ ලියල හරි, කළුලෑල්ලෙ ලියල හරි, ගුරුවරයා හරි, ගෙදර වැඩිහිටියෙක් හරි කියනකොට 'අම්මා' කියන අකුරු ලියලා අයන්නට අත තිබ්බට පස්සෙ අපි ඔක්කොම පොඩි දරුවො අයනු කියලා කියනවා. එතකොට අර ශබ්දයයි රූපයයි දෙක කලවම් කරලා අපි දන්නවා මේක අයන්න කියලා. ඊට පස්සෙ අල්මයනු කිව්වහම 'ම්' ශබ්දය අල්මයන්න කියල දන්නවා. ඊගාවට 'මා' ශබ්දය. එතකොට අයනු අල්මයනු මායනු (අ+ම්+මා) අම්මා. ඒ වගේ තමයි අපි අරමුණට හිත යොමු කරගන්න ඕනැ නම් අපි මෙනෙහි කරනවා. මේක වම, මේක දකුණ, වම දකුණ වම දකුණ වම දකුණ කියලා. නමුත් ටික කාලයක් අයනු අල්මයනු මායනු අම්මා කිව්වට පස්සේ ඉස්සරහට යනකොට අපිට අකුරෙ නම කියන්ඩ ඕනැ නැනෙ. පොත බලනකොටම අම්මා කියල අපිට තේරෙනව නේ. ඒ වගේ ටික කාලයක් යනකොට භාවනාව හරියනකොට අර මෙනෙහි නොකර කරන්න පුළුවන් ගතියක් තියෙනවා. හැබැයි ඒත් වම

තියනකොට වමට හිත යනවා. දකුණ තියනකොට දකුණට හිත යනවා නම් තව දුරටත් මෙනෙහි කරන්ඩ ඕනැ නෑ.

එතකොට පතුලට හිත තියනවා කියලනෙ මේ ප්‍රශ්නෙ පටන් අරගන්නෙ. ඇත්තටම වැල්ලෙ ඇවිදලා බලන්ඩ පතුල තියනකොට ආඩ්ඩය හිටිනවා. පතුලෙ සටහන හිටිනවා. ඕකත් තේරෙනවා අපිට. කොහොමද තේරෙන්නේ? අපි ගලක අඩිය තිබ්බොත් ගලේ හැඩයට කකුල පැතිරෙනවා. වැල්ලක අඩිය තිබ්බොත් පතුලෙ හැටියට වැල්ල පැතිරෙනවා. එතකොට ටයිල් පොළවක ගියොත් පොළව සීතලයි කකුල රස්නෙයි. ඔන්න සීතල තේරෙනවා. රත් වෙච්ච ගලක කකුල තිබ්බොත් හෙම ගල රස්නෙයි කකුල සීතලයි. අපිට රස්නයක් තේරෙනවා. ඒ වගේ පෘෂ්ඨය - මේකට උපස්තරය කියල කියනවා - උපස්තරයත් ඇත්තටම අපිට තේරෙනවා. නමුත් අපි ආධුනිකයට කියන්නෙ නෑ. කකුලේ වගවිස්තර බලන්ඩකෝ. විස්තර බලලා කරගෙන යනකොට යනකොට ඉස්සරහට යනකොට එයාට ඒ උපස්තරය මොකක්ද කියන එක තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා. එච්චත් ඉස්සරහට එයි. සටහනට ඒවා දැනටත් ආවොත් වාර්තා කිරීමට උනන්දු වෙන්ඩ කියල කියන්න පුළුවන්.

<u>ප්‍ර:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මම මාස දෙකක පමණ සිට මූලික වශයෙන් පර්යංකයේ යෙදී ආනාපානසති භාවනාව වඩමි. මෙහිදී නාසිකාග්‍රයේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය බලමි. සිත විනාඩි 15 ක් පමණ යන විට තැන්පත් වේ. එනමුත් මාගේ දණහිසේ වේදනාවක් මතු වන අතර, සමහර අවස්ථාවලදී වේදනාව උග්‍ර වී ඉරියව්ව වෙනස් කිරීමට සහ පාදය චලනය කිරීමට පෙළඹේ. භාවනාවේ නිමග්න වන මා මෙවැනි අවස්ථාවලදී කුමන පිළිවෙතක් අනුගමනය කළ යුතුදැයි පහදා දෙන මෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

<u>පි:</u> ඔව්, මේකෙ තත්ත්ව හතරක් විස්තර කරනවා. ආනාපානය කියන අරමුණ විස්තර කරනවා. සතිය වඩාගෙන යනකොට ඒක සියුම් වෙන භාවය පිළිබඳව විස්තර කරනවා. එතකොට අතරමැදදි වේදනා එන බව විස්තර කරනවා. ඊට පස්සෙ ඉරියව් වෙනස් කරනවත් විස්තර කරනවා. මේ හතර හරහාම සතිය තියෙනවාද නැද්ද කියන එක පොඩ්ඩක් බලන්ඩ. ආනාපානය පේන වෙලාවෙදි

සතිය තියෙනවාද නැද්ද? ඊට පස්සෙ ආනාපානය ක්‍රමයෙන් සිහින් වේගෙන යන අවස්ථාවක් තියෙනවා නේ. එතකොට සතිය තියෙනවාද නැද්ද? එතකොට ඒ අතරමැද වේදනා ඇවිල්ලා කරදර කරනවා නේ අපට. ඒ කරදර කරනකොට සතිය නැති වෙනවද සතිය වැඩි වෙනවද කියල බලන්ඩ. ඊට පස්සෙ අපි ඉරියව් මාරු කරනවා නේ. මාරු කරනකොටත් අපි ඒක සිහියෙන් බුද්ධියෙන් කරනවාද, නැත්නම් කලබල වෙලා අතපය වීසි කරලා කරනවාද කියන එක බැලුවොත්, අපි හිතනවාට වඩා - මේක හොඳට අහගන්ඩ - අපි හිතනවාට වඩා ගොරෝසු ආනාපානයේදි වගේම සියුම් ආනාපානයෙත් සතිය තියෙනවා. එතකොට ඒ අතරමැද වේදනාවක් ඇවිල්ලා කරදර කරනකොටත් දැන් මේ ආනාපානයේ නෙවෙයි වේදනාව තියෙන්නේ කියලා දැනගන්න සතියත් තියෙනවා. ඒක ඉවසාගන්න බැරුව මං දැන් ඉරියව්ව මාරු කරනකොට ඒ ඉරියව්ව මාරු කළා, වේදනාව නැති වුණා, නැත්නම් අඩු වුණා කියන එක දැනගන්න සතියත් තියෙනවා.

ඒ නිසා සතිය තියෙනවා. අන්න ඒක අපි අදහගන්නෙ නෑ. අපි හිතනවා වේදනාවක් ආපුවහම සතිය කැඩෙනවා. ඉරියව් වෙනස් කළොත් සතිය කැඩෙනවා. ආනාපානයෙන් පිට ගියොත් සතිය කැඩෙනවා කියන දළ චෝදනාව අපි කරනවා. ආධුනිකයො මේ වගේ කරනවා. අපි ඒ වෙලාවට කියනවා එහෙම තමයි, පුළුවන් තරම් ඉරියව් වෙනස් කරන්නෙ නැතුව ඉන්ඩ. නමුත් අපිට අවශ්‍ය වෙලා තියෙන්නෙ ඉරියව් වෙනස් කරන වෙනස් කරන එක නෙවෙයි. ඉරියව් වෙනස් කරනකොට සතිය වෙනස් වෙනවද කියල බලන්න. ඉරියව්ව වෙනස් වෙන ආකාරයටම සතිය වෙනස් වෙනවාද කියල බලන්න. හදිස්සියේම වේදනාවක් කඩා වැටෙනකොට සතිය වෙනස් වෙනවද නැති වෙනවද කියල බැලුවොත්, ඇත්තටම අපි හිතනවට වැඩිය සතිය අපිට ආරක්ෂක මුරකාවල් සේවයක් කරනවා. අපි ඒක පිළිබඳ අවතක්සේරු කිරීමේ දෝසය තමයි අපි අපි ගැන අවතක්සේරු කරගන්න එක. ඒ නිසා සතිය ගැන විශ්වාස කරන්න පුළුවන් විදිහට ඒ සියලු දේ හරහා සතියේ අඛණ්ඩ චරණය සතියේ රචනය බලන්ඩ උනන්දු වෙන්ඩ කියල කියන්න පුළුවන්.

# 4 | ආනාපානසතිය ඇරඹුම

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ

**නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස**

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, දැන් සියලුදෙනාම ටිකක් හරිබරි ගැහිලා වාඩි වෙන්න. අපි සුළු වෙලාවක් සිහිය දියුණු කරන්න, සතිපට්ඨානය ප්‍රගුණ කරන්න, ප්‍රායෝගිකව අපි තුළ වඩාගන්න තමයි අපි දැන් මේ අවස්ථාවක් ගන්නේ. හොඳට අපි සකස් වෙලා වාඩි වෙනවා. ඊට පස්සේ කය සමමිතිකව සම බරව තබාගන්නවා. වම් පැත්තයි දකුණු පැත්තයි හොදට සමානයි. එක පැත්තකට ඇල වෙලා බර වෙලා නැහැ. හොඳ සම බර සමමිතික ඉරියව්වක්. ඊළඟට අපි හිස කෙළින් තියාගන්නවා. බෙල්ල කෙළින් තියාගන්නවා. උරහිස් දෙක බොහොම සැහැල්ලුවෙන් තියාගන්නවා. අත් දෙකත් බොහොම සැහැල්ලුවෙන් ඔඩොක්කුව මත, එහෙම නැත්නම් පාද දෙක මත තැන්පත් කරගන්නවා. කය ඍජුව තියාගන්නවා. අපි සිහිය කය තුළ පවත්වන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා.

දැන් අපිට පුළුවන් බොහොම මෘදු අන්දමින් අපේ ඇස් දෙක පියාගන්න. දීර්ඝ හුස්මක් අරගෙන, සුළු වෙලාවක් රඳවාගෙන ඉඳලා සෙමින් පිට කරන්න. අපේ හිත විවිධ අතීත අරමුණුවලට යන්න ඉඩ

තියෙනවා. අපි ඒවා අභිරමණය කරන්නෙ නැතුව, ඒවා ගැන සතුටු වෙන්න යන්නෙ නැතුව, ඒවට අනුග්‍රහ කරන්න යන්නෙ නැතුව මේ මොහොතෙදි නැවතත් කයේ දැනෙන විවිධ සාමාන්‍ය දැනීම් වෙත තමන්ගෙ අවධානය අරගෙන එන්න. ඒ වගේමයි අපේ හිත විවිධ අනාගත බලාපොරොත්තු ඔස්සේ, අපේක්ෂා ඔස්සේ යන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒවට අනුග්‍රහ කරන්නෙ නැතුව, ඒවට උනන්දුවක් ඇති කරගන්නෙ නැතුව, ඒවායින් හිත මුදවගෙන නැවතත් කයට හිත ගන්න උත්සාහවන්ත වෙන්න. මේ මුල් වකවානුවේදි අපි අපේ කයම බහුල වශයෙන් පාවිච්චි කරනවා අපේ අවධානය පවත්වන්න. නැත්නම් අපේ දුවන හිතට එක්තරා අන්දමක තෝතැන්නක්, නවාතැන් පොළක්, ක්ෂේම භූමියක් වශයෙන් අපි මේ කයම පාවිච්චි කරනවා.

දැන් බලන්න මං මේ කියන දේවල් තමන්ට හොඳට දැනෙනවද කියලා. අපේ හිස කෙළින් තියෙනවා. ඇස් දෙක බොහොම මෘදු අන්දමින් පියවිලා තියෙනවා. තද වෙලා හිර වෙලා නැහැ. තොල් එකිනෙක ස්පර්ශ වෙලා තියෙනවා. දත් ඇඳි එකට තද කරගෙන හිර කරගෙන නැහැ. බොහොම සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. දිවත් තල්ලට තියල තද කරගෙන නැහැ. සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. මුහුණේ මාංශ පේශිවල කිසිම තද වීමක් හිර වීමක් නැහැ. බොහොම සැහැල්ලුයි. හිස කෙළින් තියෙනවා. බෙල්ලත් කෙළින් තියෙනවා. උරහිස් දෙක බොහොම සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. අපි ආයාසයෙන් ඔසවාගෙන නැහැ. අත් දෙක ඔඩොක්කුව මත, නැත්නම් පාද දෙක මත සැහැල්ලු ආකාරයෙන් තැන්පත් වෙලා තියෙනවා. අත්වලත් කිසිම තද වීමක්, තෙරපීමක් නැහැ.

උඩුකය ඍජුව තියෙනවා. හැබැයි අපි කය දරදඬු කරගෙන නැහැ. කය ඍජුව තිබුණට මොකද යම් නම්‍යශීලී බවක් තියෙනවා. අපි භාවනාව කරගෙන යන අතරවාරයේදි කය විසින්ම කුඩා කුඩා සකස් වීම් කෙරෙද්දි ඒ කය විසින් කරන විවිධ කුඩා සකස් කිරීම්වලට අපි යම් පමණකට ඉඩ දෙනවා. මොකද, අපේ කය දන්නවා පවතින්න පුළුවන් බොහොම සැහැල්ලුම ඉරියව්ව මොකක්ද කියලා.

අපි වාඩි වෙලා ඉන්න ආසනය මත එක්තරා අන්දමකින් තෙරපීමක් බර වීමක් අපිට දැනෙනවා. පාද දෙක නැමිල තියෙනවා. පාදත් සැහැල්ලුවෙන් පවත්වනවා. අපි ඒවත් තද කරගෙන හිර කරගෙන නැහැ. අපි බොහොම සුව සේ වාඩි වෙලා ඉන්නවා.

දැන් අපි අපේ අවධානය නාසිකාග්‍රය අසලට අරගෙන එනවා. යම් අවස්ථාවකදී ආශ්වාසයක් සිද්ධ වෙනකොට ආශ්වාසයක් වශයෙන් දැනගන්නවා. යම් අවස්ථාවක ප්‍රශ්වාසයක් සිද්ධ වෙනකොට ප්‍රශ්වාසයක් වශයෙන් දැනගන්නවා. ඇතැම් වෙලාවට මේ දැනගැනීම පමණක් ප්‍රමාණවත් වෙන්නෙ නැහැ. සමහර වෙලාවට අපේ හිත අතීතෙට දුවනවා, අනාගතේට දුවනවා. අපේ හිත තාම සාමකාමී බවක් සරල බවක් පෙන්නුම් කරන්නෙ නැහැ. එහෙම නම් අපිට පුළුවන් ආශ්වාසයක් දැනගන්නවත් සමගම 'ආශ්වාසයක්' කියල මෙනෙහි කරන්න. ප්‍රශ්වාසයක් දැනගැනීමත් සමගම 'ප්‍රශ්වාසයක්' කියල මෙනෙහි කරන්න. නැත්නම් ආශ්වාසයක් දැනගන්නවත් සමගම 'IN' කියල මෙනෙහි කරන්න පුළුවන්. ප්‍රශ්වාසයක් දැනගන්නවත් සමගම 'OUT' කියල මෙනෙහි කරන්න පුළුවන්. බොහෝම සරලයි. අපි නාසිකාග්‍රය අසල හරියට දොරටුපාලයෙක් වගේ නතර වෙලා ඉන්නවා. ආශ්වාසයක් සිදු වෙනකොට 'ආශ්වාසයක්' කියල මෙනෙහි කරනවා. සුළං රැල්ල පිටතට යනකොට, ප්‍රශ්වාසයක් සිද්ධ වෙනකොට 'ප්‍රශ්වාසයක්' කියල මෙනෙහි කරනවා. 'ආශ්වාසයක් ප්‍රශ්වාසයක්', 'ආශ්වාසයක් ප්‍රශ්වාසයක්'. කිසිම කලබලයක් නැහැ. හුස්ම පාලනය කරන්න හදන්නෙ නැහැ. අපි කයට හුස්ම ගන්න ඉඩ දීලා ඒ බව දැනුවත් වෙනවා.

*(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති.)*

**නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස**

**කතඤ්ච භික්ඛවෙ භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති? ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා නිසීදති පල්ලඞ්කං ආභුජිත්වා උජුං කායං පණිධාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා තී**

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපේ සතිපට්ඨාන විවරණ වැඩසටහනේ ඊළඟ අංකය වශයෙන් අපි ක්‍රමානුකූලව ඉදිරියට ගමන් කරන්නයි අදත් මේ සූදානම් වෙන්නේ. අද ඉදිරිපත් වෙලා තියෙන්නේ කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානය පිළිබඳ යම් අන්දමක විවරණයක් ඉදිරිපත් කරන්නයි. ඉතින් අපි ටිකක් මේ පෙළගැස්ම ගැන මතක් කරගත්තොත්, අපි මුලින්ම මේ සතිපට්ඨානය ඒකායන මාර්ගයක් වීම සම්බන්ධයෙන්, ඊළඟට සතිපට්ඨානය පිහිටුවීම ගැන මූලික උපදෙස් කීපයක් අපි මේ වෙනකොටත් ලබා දීල තියෙනවා. ඊට අමතරව සතිපට්ඨානයේ ආනිශංස සම්බන්ධයෙනුත් ඒ සතිපට්ඨානය දියුණු කරද්දි සාමාන්‍යයෙන් අපි සතු විය යුතු, අපි විසින් පැවැත්විය යුතු යම් කිසි කුසලතා සම්බන්ධයෙනුත් කෙටි අනුශාසනාවක් මේ වෙනකොට අපි පවත්වලා තියෙනවා.

ඊළඟ පියවර වශයෙන් අපි සතිපට්ඨානයට බැහැගන්න, නැත්නම් සතිපට්ඨානය තුළ පිහිටන්න, සතිපට්ඨානය තුළ හොඳට තහවුරු වෙන්න තමයි දැන් මේ උත්සාහවත් වෙන්නේ. එතෙන්දි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මුලින්ම ඉදිරිපත් කරන්නේ මේ කයම මූලික කරගෙන, කයම පාවිච්චි කරලා කොහොමද සතිමත් භාවය දියුණු කරගෙන ඉන් එහාටත් ගිහිල්ලා සතිපට්ඨාන භාවනාවක්, ඒ වගේම **සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනිඤ්ච පටිපදා** කියන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය කොහොමද දියුණු කරන්නේ? කියන කාරණා ත්‍රිත්වය තමයි අපිට සාකච්ඡා කරන්න තියෙන්නේ. මේ කරුණු එක්තරා අන්දමක ගොනු කිරීමක්, මෙහි සකැස්ම පිළිබඳ යම් කිසි අර්ථයක් මතු කරල දීපු සූත්‍රයක් තමයි **සතිපට්ඨාන විභංග සූත්‍රය**. ඉතින් එතෙන්දි බුදුරජාණන් වහන්සේ සතිපට්ඨානයේ තියෙන අවස්ථා තුනක් ගැන අපිට දේශනා කරනවා.

මුල්ම අවස්ථාව තමයි සතිපට්ඨානය. ඒ කියන්නෙ යම් කිසි ධර්මතාවක් තුළ සිහිය පිහිටුවීම. අද අපි සාකච්ඡා කරන්නෙ කය කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවීම. දෙවන පියවර තමයි සතිපට්ඨාන භාවනාව. ඒ සිහිය පිහිටියාට පස්සේ හොඳට ඒ සිහිය පිහිටවපු ධර්මතා පාදක කරගෙන අපි කොහොමද භාවනාවක් වශයෙන් විපස්සනාවක් වශයෙන් ඒ මට්ටම දියුණු කරගෙන යන්නේ? එතැන තියෙනවා ටිකක් ගැඹුරක්. ඊට පස්සේ තුන්වෙනුව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ **සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනිපටිපදා** කියලා ප්‍රතිපදාවක්. ඒ කියන්නෙ දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ ක්‍රමානුකූලව යෝගාවචරයෙක් තමන්ගේ චිත්ත සන්තානය සම්පූර්ණයෙන්ම කෙලෙසුන්ගෙන් තොර වෙන තාක්, චිත්ත පාරිශුද්ධියක් ඇති වෙන තාක්, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරපු ආනිශංස හත සර්ව සම්පූර්ණයෙන් තමන් තුළ සාක්ෂාත් වෙන තාක් වඩන මාර්ගයක්. ඒක තමයි ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය. මෙන්න මේ කාරණා තුන ඔස්සේ තමයි අපි සතිපට්ඨාන විවරණය ඉදිරිපත් කරන්නේ.

අද මම මේ මුලින්ම මතක් කරගත්ත කායානුපස්සනාවේ මුල් සැකැස්ම බැලුවොත් බුදුරජාණන් වහන්සේ මුලින්ම දේශනා කරනවා, **අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා.** ඒ කියන්නේ ආරම්භක යෝගියෙකුට ටිකක් අපහසුයි සද්ද බද්ද තියෙන ඝෝෂාකාරී පරිසරයක මෙබඳු භාවනාවක් වඩන්න. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ඒ සඳහා සුදුසු පරිසරයකට පිවිසීම, නැත්නම් එබඳු සුදුසු පරිසරයක් තෝරාගැනීම ඒ තැනැත්තාට ලොකු අස්වැසිල්ලක් වෙනවා. රුකුලක් වෙනවා මුල් කාලෙදි. මොකද, තාම එයාට අවටින් එන සද්ද බද්දවලට ඇහුම්කන් දීගෙන මේ වැඩේ කරන්න අමාරුයි. විවිධ බාධා එනවා නම් ඒ බාධාවලට මුහුණ දෙන්නෙ කොහොමද කියලා ඒ තරම්ම අවබෝධයක් නෑ. ඉතින් ඒ නිසා අපිට මුලදි කරන්න තියෙන්නෙ සද්ද බද්ද නැති, ඝෝෂාකාරී නැති, භාවනාවට සුදුසු පරිසරයක් තෝරගන්න එක. ඉතින් ඒ නිසා අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ මුලින්ම දේශනා කරන ඒ ගෝචරභූමියක් සුදුසු ප්‍රදේශයක් සුදුසු භූමියක් තෝරාගැනීම

සැහෙන්න වැදගත් වෙනවා. ඉතින් ඒක තමයි අදත් සැහෙන පිරිසක් නිස්සරණ වනය වගේ සේනාසනවලට පැමිණිලා තමන්ගේ බණ භාවනා කටයුතුවලට යම් කිසි ආරම්භයක් අරගන්නත් ඒ ලබාගෙන තියෙන ආරම්භය තව දුරටත් ප්‍රගුණ කරන්නත් ඒ තුළ යම් පරිචයක් පුහුණුවක් ලබන්නත් උත්සාහවන්ත වෙන්නේ. කාලෙන් කාලෙට ඒ වගේ දවස් 5 භාවනා වැඩසටහන්, දවස් 10 භාවනා වැඩසටහන් මේ විදිහට පවත්වමින් යෝගාවචරයින් උත්සාහවත් වෙනවා කාය විවේකය ඇති කරගන්න. කාය විවේකය ලැබුවට පස්සෙ චිත්ත විවේකයක් උපධි විවේකයක් ලබන්න අවස්ථාව සැලසෙනවා.

දැන් අපි හිතමු යම් කිසි යෝගාවචරයෙක් මේ විදිහට සුදුසු ප්‍රදේශයක් සුදුසු ස්ථානයක් තෝරගත්තා. දැන් එයා ඒ ස්ථානයට ගිහිල්ලා සතිපට්ඨානය වඩන්න මේ කය උපයෝගී කරගන්නවා. එතෙන්දි බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ ඉරියව් ගැන පවා දේශනා කරනවා. **නිසීදති පල්ලඞ්කං ආභුජිත්වා** ඒ කියන්නෙ හොඳට පළඟක් බැඳලා වාඩි වෙනවා. ඊළඟට කියනවා **උජුං කායං පණිධාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා** - කය ඍජුව තියාගෙන, නාසිකාග්‍රය සමීපයේ සිහිය පවත්වන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. එහෙමත් නැත්නම් සතිය ඉස්සරහින් තියාගන්නවා. එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ ඉරියව්ව සකස් කිරීම ගැනත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙනවා. මොකද, මේ ඉරියව්වෙන් ලොකු සහයෝගයක් අපේ භාවනාවට ලැබෙනවා. මුල් කාලෙදි නම් මේක ඒ තරම්ම අපිට ලැබෙන්නෙ නැහැ. මොකද, අපිට වාඩි වෙලා ඉඳලා බද්ධ පර්යංකයෙන් ඉඳලා ඒ තරම් පුහුණුවක් නැති නිසා. ඒ නිසා ආධුනික යෝගාවචරයෙකුට ටිකක් මුල් කාලෙදි යම් යම් බාධාවලට මූණ දෙන්න සිද්ධ වෙනවා. සමහර වෙලාවට අතපය රිදෙන්න ගන්නවා. කොන්ද රිදෙන්න ගන්නවා. කිරා වැටෙන්න ගන්නවා. නමුත් අපි අධෛර්යය නොවී 'මේ කටයුත්ත මට කරන්න පුළුවන්' කියන හැකි සංඥාව ඇති කරගෙන මේ කටයුත්ත දිගට කරන්නයි උත්සාහවන්ත විය යුත්තේ.

එතකොට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ මේ කය සහයෝගය දෙන්න පටන්ගන්නවා. මේ වෙනකොට අපිට වාඩි වෙලා අපේ මේ සිහිය

දියුණු කරන වැඩේට ගත කරන්න පුළුවන් විනාඩි 10 යි. අපිට ඊට එහා ඉන්න අමාරුයි. අතපය රිදෙන්න ගන්නවා. කොන්ද රිදෙන්න ගන්නවා. ඊට පස්සෙ අපි නවත්තනවා. අපි කියමු මේ විදිහටයි අපි පටන්ගත්තෙ කියලා. නමුත් යෝගාවචරයෙක් දිගට මේ කටයුත්ත කරගෙන යනවා නම්, යම් කිසි තැනැත්තෙක් කරගෙන යනවා නම්, එයාට දැනේවි සතියක් හමාරක් යනකොට විනාඩි 10 නෙවෙයි විනාඩි 15 ක් පහසුවෙන් ඉන්න පුළුවන්. තවත් කාලයක් යනකොට එයාට තේරෙනවා දැන් විනාඩි 20 ක් හොඳට පහසුවෙන් ඉන්න පුළුවන්. විනාඩි 30 ක් පහසුවෙන් ඉන්න පුළුවන්. විනාඩි 40 ක් පහසුවෙන් ඉන්න පුළුවන්. ඉතින් මේ වගේ කයෙන් ටික ටික සහයෝගය ලැබෙන්න ලැබෙන්න භාවනාවත් පහසු වෙනවා. මුලදී අපිට හුඟාක් බාධා පැමිණියට මොකද, අර වගේ කයෙන් ටික ටික සහයෝගය ලැබෙන්න ලැබෙන්න අපේ හිත ඒ සහයෝගයත් උපයෝගී කරගෙන තව තව දියුණු වෙන්න, තව තව සමාධිමත් වෙන්න, තවත් එහාට ගිහිල්ලා තව තව ප්‍රඥාවෙන් මුහුකුරා යන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් ඒ නිසා අපි උත්සාහවන්ත විය යුතුයි කයෙන් මුලදී එතරම් සහයෝගයක් නොලැබුණා කියලා අධෛර්ය නොවී, ඉදිරියේදී මට මේ සහයෝගය ලැබේවි, කයත් මට උදව් කරාවි කියන අධිෂ්ඨානයෙන්, ඒ ගෞරවසම්ප්‍රයුක්ත හැඟීමෙන් මේ කටයුත්තේ නිරත වෙන්න.

අපි හිතමු දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන විදිහට අපි හොඳට ඉරියව්ව සකස් කරගත්තා. හිස කෙළින් තියාගත්තා. බෙල්ල කෙළින් තියාගත්තා. උරහිස් දෙකත් බොහොම සැහැල්ලුවෙන් තියාගත්තා. ඊළඟට කය ඍජුව තියාගත්තා. සමමිතිකව, සම බරව ඉරියව්ව පැවැත්තුවා. මොකද, ආනාපානසතියට විශේෂයෙන්ම අපිට මෙබඳු සම බර සමමිතික ඍජු කයක් පැවැත්වීම ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා. දැන් මේ පින්වතුන් දන්නවා මේ හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය කයේ නිතැනින්ම සිද්ධ වෙන, නිරායාසයෙන් සිද්ධ වෙන අනිච්ඡානුගත ක්‍රියාවලියක්. ඉතින් මේ ක්‍රියාවලිය නිදැල්ලේ සිද්ධ වෙන තරමට තමයි භාවනාව සාර්ථක වෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා කයට ඒ කටයුත්ත නිදැල්ලේ සිදු වීම සඳහා, ස්වාභාවිකව සිදු වීම සඳහා ඒ

වුවමනා කරන පරිසරය සකස් කරල දෙන එක, ඒ අවශ්‍ය කරන පහසුකම් ටික සකස් කරල දෙන එක අපේ වගකීමක් වෙනවා. ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේත් මේ තරම් බොහොම ක්‍රමානුකූල ඉදිරිපත් කිරීමක් කරන්නේ, කොයි තරම් නම් මේ ඉරියව්ව සකස් කරගැනීම වැදගත්ද කියලා.

දැන් මේ විදිහට අපි ඉරියව්ව සකස් කරගෙන වාඩි වුණා නම්, ඊට පස්සෙ අපිට තේරෙනවා කය නිදැල්ලේ හුස්ම ගන්නවා. සමහර වෙලාවට යෝගාවචරයෙක් මේ නිදැල්ලේ ගන්න හුස්ම දිහා බලන්න ගියහම සමහර විට එයාට දැනෙන්න පුළුවන් 'මම අනවශ්‍ය විදිහට හුස්ම ටිකක් හයියෙන් ගන්නවා. බලෙන් හුස්ම ගන්නවා. හුස්ම ගන්න ටිකක් අමාරුයි වගේ. හුස්ම හිර වෙනවා' මේ වගේ පුංචි පුංචි බාධා මුලදී කෙනෙකුට ඇති වෙන්නත් පුළුවන්. අපි ඒ බාධා ඇත්තටම මුලදි ඒ තරම් ගණන් ගත යුතු නැහැ. මොකද, අපිට පස්සෙ පස්සෙ මේ කටයුතුවල ස්වභාවයෙන් නිරත වේගෙන යනකොට, මේ භාවනාවේ පුහුණුවක් ලබනකොට ඔය එන කුඩා කුඩා ගැටලු විසඳගන්න එක අපිටම පුළුවන් වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා අපි හැකි සංඥුව නිරන්තරයෙන්ම පැවැත්විය යුතුයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ඊළඟට අපිට දෙන උපදෙස තමයි **සො සතොව අස්සසති, සතො පස්සසති**. ඒ යෝගාවචරයා ඊට පස්සෙ නාසිකාග්‍රය අසල තමන්ගේ අවධානය පවත්වමින් සතිමත්ව හුස්ම ගන්නවා. සතිමත්ව හුස්ම හෙළනවා. දැන් අපිට තේරෙනවා මේ දෙන අවවාදය හරිම සරලයි. අපිට ඒ තරම් ලොකු ගැඹුරු දෙයක් නෙවෙයි මේ කරන්න කියන්නේ. සිහියෙන් හුස්ම ගන්න, සිහියෙන් හුස්ම හෙළන්න. එක අතකින් බැලුවහම මේ දෙන සරල අවවාදය සමහර විට අපිට සරල වැඩි හින්දම අපේ හිත ඒක ඒ තරම් අහන්නෙ නෑ. මොකද, අපේ හිත කැමති මේ සරල දෙයක් තුළ මේ වර්තමාන මොහොතේ ඉන්නවා වෙනුවට යම් කිසි අතීතයේ වෙච්ච ටිකක් භයානක දෙයක්, එහෙම නැත්නම් සතුටුදායක දෙයක්, නැත්නම් හිතට උද්වේගකර දෙයක්, කනගාටුදායක දෙයක් මතක් කර කර කල් මරන්නයි. නැත්නම් අනාගතේ වෙන්න තියෙන දෙයක් ගැන

කල්පනා කර කර ඉන්න තමයි අපේ හිත කැමති. මෙබඳු සරල හුස්ම රැල්ලක හිත පවත්වනවා කියන එක අපේ හිත ඒ තරම් අගේ කරන්නෙ නෑ. ඒ නිසා අපිට මුලදී පොඩි ධෛර්යය කිරීමක් කරන්න සිද්ධ වෙනවා මේ වැඩේ ටික ටික අඛණ්ඩව කරගෙන යන්න. කෙනෙක් ප්‍රශ්න කරන්න පුළුවන් මේ තරම් සරල උපදෙසක් ඇයි මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙන්නෙ කියලත්. ඒකෙ ගැඹුර පින්වත්නි ඇත්තටම අපිට ටික ටික එහාට යනකොට, සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ඔස්සේම ගැඹුරට ගැඹුරට යනකොට අපිට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. නමුත් මුලදී බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි විශ්වාසය ශ්‍රද්ධාව ඇති කරගෙන තමයි මේ කටයුත්තට අවතීර්ණ වෙන්න සිද්ධ වෙන්නේ.

අපි හිතමු යම් කිසි කෙනෙක් ඔය විදිහට නාසිකාග්‍රය අසල සිහිය පවත්වමින් මේ වැඩේ පටන්ගත්තා. දැන් එයාට එතකොට කරන්න තියෙන්නේ හරියට දොරටුපාලයෙක් වගේ මේ ඇතුල් වෙන හුස්ම ගැනත් දැනගන්න, පිට වෙන හුස්ම ගැනත් දැනගන්න. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සතිය කියන එක, සතිමත් වීම කියන එක, මේ කුසලතාව දොරටුපාලයෙකුට සමාන කරලා තියෙනවා. **සතිදොවාරිකො භික්ඛවෙ අරියසාවකො සාවජ්ජං පජහති අනවජ්ජං භාවෙති** කියල ඔය විදිහට දේශනාවල සඳහන් වෙනවා. ඒ කියන්නෙ සතිය නමැති දොරටුපාලයා මේ වැරදි අතහැරලා නිවැරදි දේ අරගන්නවා කියන එකයි ඉතින් එතෙන්දි අදහස් කරන්නේ. ඒ නිසා සතිය දොරටුපාලයෙක් විදිහට අපි සලකනකොට නාසිකාග්‍රය අසල අපි සිහිය පවත්වමින් ඉන්න එක තමයි කරන්න තියෙන්නේ. එතෙන්දි අපි දැනගන්න ඕනෑ මේ වෙලාවෙදි නම් ආශ්වාසයක් සිද්ධ වෙන්නෙ, මේ වෙලාවෙදි නම් ප්‍රශ්වාසයක් සිද්ධ වෙන්නෙ, හැබැයි ආශ්වාසය ලුහුබඳිමින් අපි ඇතුළට යන්නෙ නැහැ. ප්‍රශ්වාසය අනුව යමින් පිටතට යන්නෙත් නැහැ. අපි ඒ දොරටුපාලයාගේ කාර්යයයි කරන්න තියෙන්නේ. දොරටුපාලයෙක් යම් කිසි ආගන්තුකයෙක් එනකොට එයා ඕනෑ නම් පරීක්ෂා කරල බලලා, එයා සුදුසු නිවැරදි කෙනෙක් නම් එයාට ඇතුළට යන්න දෙනවා. හැබැයි එයත් එක්ක මේ දොරටුපාලයා පස්සෙන් යන්නෙ නැහැ. දොරටුපාලයා ඉන්නෙ නිතරම

දෙරටුව අසල. ඊට පස්සෙ අපි හිතමු යම් කිසි කාර්යයක් නිම වෙච්ච කෙනෙක් දැන් දෙරටුවෙන් පිටතට යනවා. එතකොටත් ඉතින් යම් කිසි දෙයක් ආපසු දෙන්න තියෙනවා නම්, භාර දෙන්න තියෙනවා නම් ඒ කටයුත්තත් කරලා ඒ කටයුත්ත හමාර කරනවා. දෙරටුපාලයා එතැනමයි ඉන්නේ. මුරකාරයා එතැනමයි ඉන්නේ. අර පිට වෙන එක්කෙනා ඉතින් එයාගෙ ගමන යනවා. අන්න ඒ වගේ තමයි අපේ සිහියත් අපි මේ නාසිකාග්‍රය අසල තමයි පවත්වන්නේ. පවත්වමින් අපි ආශ්වාසය සිද්ධ වෙනකොට ආශ්වාසය බව දැනගන්නවා. ප්‍රශ්වාසය සිද්ධ වෙනකොට ප්‍රශ්වාසය බව දැනගන්නවා.

ඉතින් මෙතෙන්දිත් අපිට ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා මෙනෙහි කිරීම කියන එක. මොකද, අපේ හිත මේ සරලත්වය අගේ නොකරන නිසා එහෙට මෙහෙට දුවන්න පුළුවන්. අතනට මෙතනට, අරයා ගැන මෙයා ගැන හිතන්න ඉඩ තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා අපිට පුළුවන් ආශ්වාසයක් සිද්ධ වෙන බව දැනගන්නවත් සමගම 'ආශ්වාසයක්' කියල මෙනෙහි කරන්න. ප්‍රශ්වාසයක් සිද්ධ වෙන බව දැනගන්නවත් සමගම 'ප්‍රශ්වාසයක්' කියල මෙනෙහි කරන්න. ඉතින් මේකට අටුවාචාරීන් වහන්සේලා ගණනා ක්‍රමයක් හෙමත් ඉදිරිපත් කරනවා. ඒ කියන්නේ තාමත් මේ වැඩේ අපිට සාර්ථකව කරගන්න බැරි නම්, අපිට පුළුවන් ගණන් කිරීමේ ක්‍රමයක් වුණත් පාවිච්චි කරන්න. උදාහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම් ආශ්වාසයක් සිද්ධ වෙනකොට 'එකයි' කියලා මෙනෙහි කිරීමක් කරනවා. ප්‍රශ්වාසයක් සිද්ධ වෙනකොටත් 'එකයි' කියලා මෙනෙහි කිරීමක් කරනවා. ඊළඟ ආශ්වාසය සිද්ධ වෙනකොට 'දෙකයි' කියලා මෙනෙහි කරනවා. ප්‍රශ්වාසය සිද්ධ වෙනකොට 'දෙකයි' කියලා මෙනෙහි කරනවා. ඊළඟ ආශ්වාසය සිද්ධ වෙනකොට 'තුනයි' කියලා මෙනෙහි කරනවා. ප්‍රශ්වාසය සිද්ධ වෙනකොට 'තුනයි' කියලා මෙනෙහි කරනවා. දැන් මේ විදිහට අපිට පුළුවන් අට දහය විතර වගේ වෙනකල් යන්න.

අපි හිතමු අපි සාර්ථකව කරගෙන ගියා නම්, දහයෙන් විතර පස්සෙ ආපස්සට එන්නයි තියෙන්නේ. ඒ කියන්නෙ ආයෙත් එකට එන්නයි තියෙන්නේ. මොකද මෙතෙන්දි අපි මේ ගණිත ක්‍රමයක්

පුහුණු කරනවා නෙවෙයි. හිතට බරක් වෙනවා අපි හුඟාක් ඈතට ගියොත් ගණිත ක්‍රමයක් එක්ක, ගණනා ක්‍රමයක් එක්ක. ඒ නිසයි අපි නැවත බොහොම සරල 'එක'ට පැමිණෙන්නේ. අපි හිතමු අතරමගදි අපේ හිත කොහේදෝ ගියා. අපිටත් හොරා ඔන්න අතීතෙට ගිහිල්ලා කල්පනා කරනවා. අනාගතේට ගිහිල්ලා කල්පනා කරනවා. ඔය වගේ යම් කිසි ඇබැද්දියක් සිද්ධ වුණා. එතකොට ඉතින් ආපහු 'එක'ට එන්න ඕනෑ. 'එක'ට ඇවිල්ලා තමයි ආයෙත් මුල ඉඳන් මේ ගණනා ක්‍රමය ඔස්සේ යන්නෙ.

අපි හිතමු යම් කිසි යෝගාවචරයෙක් මෙබඳු ක්‍රම පාවිච්චි කරලා, උපක්‍රම පාවිච්චි කරලා මේ ක්‍රියාවලියේ නිරත වෙනවා නම්, එයාට පුළුවන්කමක් ලැබෙනවා මේ ගණන් ක්‍රමය, නැත්නම් 'ආශ්වාසයක්' 'ප්‍රශ්වාසයක්' කියල කරන මෙනෙහි කිරීම සහිතව සෑහෙන වෙලාවක් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියත් එක්ක රැඳී සිටින්න. ඊට පස්සෙ එයාට තේරෙනවා දැන් මේ මෙනෙහි කරන එක බරක් වගේ. මේ ගණන් කිරීම නිකන් බරක් වගේ. අවශ්‍ය නැහැ දැන්. මොකද මේ ගණන් කිරීම තුළ මේ වැඩෙන හිතට, සැහැල්ලු වෙන හිතට, සියුම් වෙන සුළං රැල්ලට යම් කිසි බාධාවක් සිද්ධ වෙනවා. ඒක යෝගාවචරයට තේරේවි. එතකොට යෝගාවචරයට කරන්න තියෙන්නෙ ගණන් කිරීම නැත්නම් මෙනෙහි කිරීම නතර කරලා, බොහොම සාවධානව හුස්ම රැල්ල දිහා බලන්න. ඒ කියන්නෙ දැන් තියෙන්න නිශ්ශබ්ද වෙච්ච මනසක්. කලින් නම් තිබුණේ ආශ්වාසයක් සිද්ධ වෙනකොට 'ආශ්වාසයක්' කියලා මෙනෙහි කරන මනසක්. ප්‍රශ්වාසයක් වෙනකොට 'ප්‍රශ්වාසයක්' කියලා මෙනෙහි කරන මනසක්. අපි කියනවා සාමාන්‍යයෙන් විතර්කයක් කරන මනසක්. හැබැයි දැන් ඒ යෝගාවචරයට පුළුවන් එබඳු මෙනෙහි කිරීමක් සිදු නොකර බොහොම සාවධානව ඒ ගැන දැනගැනීමේ පමණක් නිරත වෙන්න. ආශ්වාසයක් සිද්ධ වෙනවා, ඒ ගැන හොඳට දැනගන්නවා. ප්‍රශ්වාසයක් සිද්ධ වෙනවා, ඒ ගැන හොඳට දැනගන්නවා. ඒ කියන්නෙ මෙතනදි මේ දැනගැනීම නැත්නම් දැනුවත් වීමයි, හිතීමයි කියන්නෙ සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් දෙකක්. අපි මෙතෙන්දි කල්පනා කරනවාවත් හිතනවාවත් නෙවෙයි. ආශ්වාසයක් සිදු වීම හොඳට

දැනගන්නවා. ප්‍රශ්වාසයක් සිදු වීම හොඳට දැනගන්නවා. අපි නාසිකාග්‍රය අසල හොඳ අවධානෙන් ඉන්නකොට අපිට ඒක දැනෙනවා. ඔන්න ඔය දැනීමට තමයි අපි මේ භාවනාවෙදි මූලිකත්වය දෙන්නේ. කල්පනා කිරීමක් හිතීමක් නෙවෙයි. සම්පූර්ණයෙන් දැනුවත් වීමක්. අපිට තේරෙනවා මේ වෙලාවෙදි නම් ඔන්න හුස්ම රැල්ලක් ඇතුළට යනවා - ආශ්වාසයක්. මේ වෙලාවෙදි නම් ඔන්න හුස්ම රැල්ලක් සුළං රැල්ලක් පිට වෙනවා - ප්‍රශ්වාසයක්. ඉතින් ඒක තමන්ට තේරෙනවා. ඔන්න ඔය ඍජු අත්දැකීම තමයි අපි මූලික කරගන්නේ. ඍජු අත්දැකීමට තමයි අපි ප්‍රමුඛත්වය ලබා දෙන්නේ.

යෝගාවචරයෙක් මෙහෙම කරගෙන යනකොට තවත් හිත සැහැල්ලු වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ අවස්ථා බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහොම ලස්සනට සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ආනාපානසති කොටසේ කායානුපස්සනා කොටසේ පෙළගස්වලා තියෙනවා. දැන් යෝගාවචරයෙකුට මුලින්ම කරන්න තියෙන්නේ අර හුස්ම රැළි එකක්වත් මගහරවාගන්නෙ නැතිව කොහොමද මේවා ගැන දැනුවත් වෙන්නේ, සතිමත් වෙන්නේ කියන කාරණාව පමණයි. එයාට අතීතය හිතන්න අවශ්‍යත් නැහැ. අනාගතය ගැන හිතන්න අවශ්‍යත් නැහැ. ගිය ආශ්වාසය ගැන, ගිය ප්‍රශ්වාසය ගැන, එන්න තියෙන ආශ්වාසය ගැන, වෙන්න තියෙන ප්‍රශ්වාසය ගැන, ඒවා මොකක්වත් හිතන්නෙ නැතුව මේ වෙලාවෙදි ආශ්වාසයක් නම් සිද්ධ වෙන්නෙ ඒ ගැන දැනුවත් වෙනවා. ප්‍රශ්වාසයක් නම් සිද්ධ වෙන්නෙ ඒ ගැන දැනුවත් වෙනවා. මෙන්න මෙතන සතිය පිහිටුවීම සාර්ථක වෙනවා.

දැන් සතිය පිහිටුවීම සාර්ථක වුණාට පස්සේ අපි පිවිසෙන්න අවශ්‍යයි සම්පජඤ්ඤය දියුණු කරන්න. ඒ කියන්නෙ දැන් සතිය පිහිටි අරමුණම හොඳට විමසලා බලනවා. සියුම් අරමුණක් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය කියල කියන්නෙ. ඒ සියුම් අරමුණ ගැනම හොඳට විමසීමක් කරනවා. මේකෙ ස්වභාවය ගැන හඳුනාගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඒ ගැන හොඳ සෙවිල්ලෙන් විමසිල්ලෙන් ඉන්නවා. එතකොට එයාට තේරෙනවා 'කලින් සිද්ධ වෙච්ච ආශ්වාසවලට සාපේක්ෂකව දැන් මේ සිදු වෙන ආශ්වාසය ටිකක් දීර්ඝයි. ඒක යම්

වැඩි කාල පරිච්ඡේදයක් මං අත්දැක්කා'. අපි හිතමු උදාහරණයක් වශයෙන් කලින් ආශ්වාසය තත්පර 5 ක් විතර වගේ තිබුණා. දැන් ආශ්වාසය නම් තත්පර 7 ක් 8 ක් තියෙන බවක් එයාට තේරෙනවා. ප්‍රායෝගිකව එයාට තේරෙනවා කලින්ට සාපේක්ෂකව දැන් ආශ්වාසය තරමක් දීර්ඝයි. නැත්නම් කලින් ප්‍රශ්වාසෙට සාපේක්ෂකව දැන් ප්‍රශ්වාසය දීර්ඝයි. මෙන්න මේ දීර්ඝ වීම මේ යෝගාවචරයා හොඳට තේරුම්ගන්නවා. එයාට දැනෙනවා කලින්ට සාපේක්ෂකව දැන් මේ ආශ්වාසයේ ප්‍රශ්වාසයේ දීර්ඝ වීමක්. නැත්නම් ඇතැම් විට මේක කෙටි වෙන්නත් පුළුවන්. උදාහරණයක් වශයෙන් අපි හිතමු කලින් ආශ්වාසය එයා තත්පර 8 ක් විතර අත්දැක්කා. නැත්නම් ප්‍රශ්වාසය තත්පර 8 ක් විතර අත්දැක්කා. නමුත් දැන් එහෙම නෙවෙයි. තත්පර දෙකතුනෙන් ආශ්වාසය අවසන් වෙනවා. ප්‍රශ්වාසය අවසන් වෙනවා. එහෙම නම් එයාට තේරෙනවා දැන් මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසවල කෙටි වීමක්. එතකොට මේ කෙටි වීම සහ දිගු වීම හඳුනාගැනීම තුළින් අපි පිවිසෙන්නෙ අර ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය පාදක කරගෙනම, ඒක උපයෝගී කරගෙනම අපේ හිත ඇතුළෙ එක්තරා කුසලතාවක් මේ දියුණු කරන්නයි. ඒ සඳහා උපයෝගී කරගන්න ක්‍රමවේදයක්, උපකරණයක් තමයි මේ ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය කියල කියන්නේ. එතකොට මේ ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය කියන එක බලබලා, ඒ ගැන විමසවිමසා අපි තුළ සතිමත් බව, සූක්ෂ්මව අරමුණක් දැනගැනීම, විමසා බැලීම, සම්පජඤ්ඤය වගේ මානසික කුසලතා රාශියක් අපි ක්‍රමානුකූලව දියුණු කරගෙන යනවා.

දැන් මෙහෙම කරගෙන යනකොට දැන් ඊළඟ අදියර බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා **සබ්බකායපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති, සබ්බකායපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති.** දැන් යෝගාවචරයා පිවිසෙනවා මේ මුළු හුස්ම රැල්ලම හොඳට විමසලා බලන්න. ඒ කියන්නෙ මුලදී නම් සතිමත් බව දුර්වල හින්ද අපිට මේ මුළු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියම දැනෙන එකක් නෑ. ඒකෙ දැනෙන්නෙ ටිකක් ගොරෝසු හරිය විතරයි. ඒ ආශ්වාසයේ තීව්‍රව දැනෙන කොටසක් විතරයි; මැද හරිය විතරයි අපිට තේරෙන්නෙ. බොහොම සියුම්ව පටන්ගන්න හරියවත් බොහොම සියුම්ව අවසන්

වෙලා යන හරියවත් අපිට තේරෙන්නෙ නෑ. ඒ වගේමයි ප්‍රශ්වාසෙත් අර බොහොම සියුම්ව සිදු වෙන ආරම්භ වෙන කාල පරිච්ඡේදයවත් අග හරියවත් අපිට තේරෙන්නෙ නෑ. මොකද ඒක බොහොම සියුම්. ගොරෝසු මැද හරිය විතරයි අපිට තේරෙන්නේ. නමුත් යෝගාවචරයාගෙ සතිමත් බව තව තව තියුණු වෙන්න තියුණු වෙන්න මේ කලින් නොදනුණ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ මුල ස්වභාවයත් අග ස්වභාවයත් ඔන්න තේරෙන්න ගන්නවා.

අපි මෙතෙන්දි යෝනිසෝමනසිකාරයටයි මේ උනන්දු කිරීමක් කරන්නේ. අපි හිතට කුතුහලයක් ඇති කරවනවා 'මෙන්න මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියේ තියෙනවා ක්‍රමානුකූලව පටන්ගැනීමක්. සියුම් ආරම්භයක්. මේ ආරම්භයත් දැනගන්න දැන්'. යම් කිසි කාර්යයක් හොඳට නිම කරපු කෙනෙකුට ඊට වඩා ලොකු අභ්‍යාසයක් දෙනවා වගේ. ඊට වඩා කුසලතාවක් දියුණු කරගැනීම සඳහා එයාව යොමු කරනවා වගේ වැඩක් තමයි අපිත් දැන් මේ කරන්නෙ. අපේ හිත සතිය තහවුරු වීම තුළින් ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය පාදක කරගෙනම මැද ස්වභාවය දැනගත්තා. හැබැයි දැන් අපි කියනවා මුල ස්වභාවයත් දැනගන්න. මුල ස්වභාවය අරිට වඩා සියුම්.

දැන් මෙතනදි බුදුරජාණන් වහන්සේ වචනයක් පාවිච්චි කරනවා **සික්ඛති** කියලා. මුලදි දේශනා කරන්නේ **පජානාති** කියලා. මෙතෙන්දි දේශනා කරන්නෙ සික්ඛති කියලා. දැන් මේ සඳහා එක්තරා අන්දමක සකස් වීමක්, හික්මීමක්, සියුම්ව ඒ වෙත යොමුවීමක්, මනාව කටයුතු කිරීමක් බලාපොරොත්තු වෙනවා. උදහරණයක් කියනවා නම් මුලදී කරන්න තිබුණේ පොරවක් අරගෙන දර පලනවා වගේ වැඩක් නම්, දැන් තියෙන්නේ ඉදිකටුවට නූල දනවා වගේ වැඩක්. ඉදිකටුවට නූල දනවා කියන එක හරි සියුම් වැඩක්. ඉතින් එතෙන්දි අපි බරපතළ විදිහට හයියෙන් අමෝරාගෙන ඉදිකටුව අල්ලලත් බෑ. ඒ වගේමයි නූලත් අමෝරාවෙන් අල්ලගෙන බෑ. මේ දෙකම බොහෝම සුබනම්‍ය අන්දමින් සූක්ෂ්ම අන්දමින් තමයි පවත්වන්න තියෙන්නේ. අන්න ඒක තමයි ඇත්තටම අපිට කරන්න තියෙන්නේ. මෙතැනදි අපි උත්සාහවන්ත වෙනවා ආශ්වාසයේ මුල ස්වභාවය

දැනගැනීම සඳහා හික්මෙන්න. කයට ඒ වැඩේ කරගන්න ඉඩ දීලා සුව සේ ඒ ගැන දැනුවත් වෙනවා. අපි ඒ වෙලාවෙදි කලබල වෙන්න යන්නෙත් නෑ. හයියෙන් හුස්ම ගන්න යන්නෙත් නෑ. ඒ වගේමයි, මෙතනදි වෙන්න පුළුවන් එක අකරතැබ්බයක් තමයි යෝගාවචරයා නින්දට වැටෙන්න පුළුවන්. මොකද, දැන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියම බලාගෙන ඉන්න ඕනෑ. ටික ටික මේක සියුම් වෙන්නත් පුළුවන්. මේ සියුම් අරමුණේ සිහිය පවත්වන එක තාම යෝගාවචරයට හුරු නැති නිසා නින්දට වැටෙන්නත් පුළුවන්.

මේවා ඔක්කොම අපිට පසු කරගෙන යන්න සිද්ධ වෙනවා. ප්‍රායෝගිකව භාවනාව දියුණු කරගෙන යනකොට විවිධ බාධා පැමිණෙනවා. ඉතින් ඒ විවිධ බාධා ජයගන්න කුසලතාව අපි තුළම වැඩෙනවා, අපි තුළම දියුණු වෙනවා. ඒක තමයි ඇත්තටම කරන්න තියෙන්නේ. අපිට පුළුවන් ඊළඟ අවස්ථාවෙදි, ඒ කියන්නේ ක්‍රමානුකූලව දැන් ආශ්වාසයේ මුල දැනගන්නවා, මැද දැනගන්නවා, අග දැනගන්නවා. ප්‍රශ්වාසයෙත් මුල දැනගන්නවා, මැද දැනගන්නවා, අග දැනගන්නවා. සමහර වෙලාවට මේක හොඳට බලාගෙන යනකොට මේ ආශ්වාසයත් ප්‍රශ්වාසයත් අතර තියෙන පුංචි හිඩසක් වුණත් යෝගාවචරයෙකුට දැනගන්න අවස්ථාව සැලසෙනවා.

මෙහෙම බලාගෙන යනකොට මහා පුදුම දෙයක් වෙනවා. ඒ තමයි මේ ක්‍රියාවලිය සංසිඳෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ සංසිඳීමත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා **පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති, පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති** කියලා. දැන් මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය සම්පූර්ණයෙන්ම තැන්පත් වීමක් සිද්ධ වෙනවා. අපි ඒකට අනුග්‍රහ කරන්න අවශ්‍යයි. එතෙන්දි අපි කලබල වෙලා හයියෙන් හුස්ම ගන්නවත් නැගිටින්නවත් සුදුසු නැහැ. ඒ වගේමයි හිත නින්දට වට්ටගන්නත් සුදුසු නැහැ. මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියට තැන්පත් වෙන්න, සමාදන් වෙන්න, සාමකාමී වෙන්න අපි ඉඩ දෙනවා. මෙන්න මේ විදියේ පෙළගැසීමක් මේ ක්‍රියාවලිය තුළ තියෙනවා. දැන් අපිට තේරෙනවා මෙතන ක්‍රමානුකූල ප්‍රතිපදාවක් තියෙන බව. මුලදි අපි

දැනුවත් වුණා. ඊළඟට අපි ඒ ගැන ටිකක් සොයා බලමින් කටයුතු කළා. ඊට පස්සෙ අපි හොඳට හික්මිලා ඒ මුළු ක්‍රියාවලියම තුළ නිරත වුණා. එතකොට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය සම්පූර්ණයෙන්ම තැන්පත් වෙලා අපි කායික මානසික සුවයක් අත්දකින මට්ටමකට එනවා.

මේ විදිහට අපි මුළු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියම බලමින් වාසය කරන එක, **පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං** කියන ඊළඟ පියවර සඳහා අපිව සූදානම් කිරීමක් කරනවා. ඒක හරි අමුතු ක්‍රියාවලියක්. ඒ කියන්නේ අපි හිතනවා දැන් අපිට මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියේ ටික ටික වඩවඩා විස්තර පේන්න ගත්තා කියලා. ඒක තමයි ඇත්තටම මුලදි සිද්ධ වුණේ. අපිට ඒ තරම් විස්තර තේරුණේ නැහැ. දැන් ඔන්න සතිය, සම්පජඤ්ඤය දියුණු වීමත් සමගම තව තව විස්තර තේරෙන්න ගත්තාඃ මේ ආශ්වාසය උණුසුම්. මේ ආශ්වාසය සිසිල්. නැත්නම් මේ ආශ්වාසය එක නාස් පුඩුවකින් ඇතුල් වෙනවා. ප්‍රශ්වාසය අනික් නාස් පුඩුවෙන් ඇතුල් වෙනවා. මේක දිගයි. මේක කොටයි. මේ මුල ස්වභාවය. මේ මැද ස්වභාවය. මේ අග ස්වභාවය; යෝගාවචරයා මේ වගේ සෑහෙන පුළුල් ක්ෂේත්‍රයක් ඔස්සේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය හඳුනාගන්න පටන්ගන්නවා.

එතනින් නිරූපණය වෙනවා එයා තුළ සතිය, සම්පජඤ්ඤය හොඳට වැඩෙන බව. යෝගාවචරයෙකුට ඒක හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නෙ සතිපට්ඨානය දියුණු කිරීමේ විශේෂ වටිනාකම ඒකයි. තමාටම දැනෙන්න ඕනෑ ඒ කුසලතා. තමා තුළ මෙබඳු කුසලතා වැඩෙන බව තමාටම දැනෙන්න ඕනෑ. ඒ සඳහා උපයෝගී කරගන්න අභ්‍යාසය තමයි මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය කියලා කියන්නේ. කයට නිදැල්ලේ හුස්ම ගන්න ඉඩ දීලා අපි ඒ ගැන හොඳට විපරමින් බලාගෙන ඉන්නවා. සුපරීක්ෂාකාරීව බලාගෙන ඉන්නවා. එතකොට අපිට තේරෙනවා 'ආ මේ වෙලාවෙදි දැන් ඔන්න ආශ්වාසයේ මුල සිද්ධ වෙනවා. මේ වෙලාවෙදි මැද සිද්ධ වෙනවා. මේ වෙලාවෙදි අග සිද්ධ වෙනවා. ඊට පස්සෙ ප්‍රශ්වාසය පටන්ගන්න කලින් පොඩි විරාමයකුත් තියෙනවා. ඊට පස්සෙ ඔන්න ප්‍රශ්වාසයේ මුල,

ප්‍රශ්වාසයේ මැද, ප්‍රශ්වාසයේ අග. ඊට පස්සෙ ඊළඟ ආශ්වාසය පටන්ගන්න කලින් කුඩා විරාමයකුත් තියෙනවා'. ඔන්න ඔහොම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියේ මුළුල්ලම දැකගැනීමක්, ඒ සම්පූර්ණ ක්‍රියාවලියම දැකගැනීමක් මේ තුන්වෙනි අදියරේදී සිද්ධ වෙනවා.

හැබැයි මේක සාර්ථක කරගන්න අමාරුයි අපේ හිත අතීතෙට යනකොට. අනාගතේට යනකොට. නැත්නම් අපේ කයේ යම් යම් වේදනා එනකොට මේක කරගන්න අමාරුයි. නමුත් යෝගාවචරයෙක් මේ පියවරට සාර්ථකව පිවිසෙනවා නම් එයාට මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය දැනෙන්නේ හරි සතුට දනවන ක්‍රියාවලියක් වගේ. මුල් කාලෙදි හරිම ඒකාකාරී වෙච්ච කිසි රසයක් නැති වෙච්ච මේ ක්‍රියාවලිය දැන් රසයක් ප්‍රමෝදයක් ප්‍රීතියක් ජනනය කරන්නක් බවට පත් වෙනවා. එයාගෙ ලෝකය සම්පූර්ණයෙන්ම දැන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය පමණක් බවට පත් වෙලා. අතීතයෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම හිත නිදහස් වෙලා. අනාගතයෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම හිත නිදහස් වෙලා. එයා මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය බොහෝම සතුටින් අත්දකිනවා. මුළු හදවතින්ම අත්දකිනවා. එතකොට තමයි එයාට පුළුවන්කමක් ලැබෙන්නේ මේ තුළ ප්‍රමෝදයක් පහළ කරගන්න.

මේ ක්‍රියාවලිය තුළින් ඊළඟට පිවිසෙන පියවර තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ඊළඟට සඳහන් කරලා තියෙන්නේ පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති, පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති කියලා. ඒ කියන්නෙ අපි හොඳට යෙදිලා සුව සේ මේ මුළු ක්‍රියාවලියම දකිමින් වාසය කරන යම් කාල වකවානුවක් පැමිණෙනවා. මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියේ තැන්පත් වීමක් සිද්ධ වෙනවා. අපිට මුලදි හිතුණෙ නම් මේ ක්‍රියාවලිය තව තව විස්තර වැඩි වෙවී, ප්‍රගුණ වෙවී, කොටස් වැඩි වෙවී තේරේවි කියලා. නමුත් ඒකෙ වෙනස් වීමක්, හැරවීමක් සිද්ධ වෙනවා. යම් වකවානුවකදි මේක තැන්පත් වෙන්න ගන්නවා. හුස්ම රැල්ල සිහින් වෙන්න, සියුම් වෙන්න ගන්නවා. අර ටිකක් ගොරෝසුවට තිබිච්ච ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය තව තව අති

සූක්ෂ්ම වෙන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට සමහර විට යෝගාවචරයෙක් හිතන්න පුළුවන් මගෙ සතිය දුර්වල වෙලාද? නැත්නම් සමාධිය දුර්වල වෙලාද? මේ වගේ වැරදි විතර්ක හිතට එන්න පුළුවන්. සැක සහිත ස්වභාවයක් හිතට එන්නත් පුළුවන්.

නමුත් අපි නිවැරදිව අඛණ්ඩව අපේ භාවනාව ප්‍රගුණ කරගෙන ගියා නම් එතෙන්දි අපි තේරුම්ගන්න ඕනෑ 'භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරපු සංසිඳීමක්, නැත්නම් තැන්පත් වීමක් තමයි මේ සිද්ධ වෙන්නේ. අපි ඒකට අනුග්‍රහ කළ යුතුයි. මෙතෙන්දි මම හයියෙන් හුස්ම ගන්න ගියොත් ඒක වැරදියි. නැගිටින්න ගියොත් ඒකත් වැරදියි'. ඒ වගේමයි, අපිට මෙතෙන්දි නින්දගියොත් එතෙන්දිත් අපි පරාදයි. සමහර විට මුල් කාලෙදි අපිට නින්දයන්න ඉඩ තියෙනවා. නමුත් ක්‍රමානුකූලව භාවනාවේ නිරත වෙන්න නිරත වෙන්න යෝගාවචරයා සමර්ථ වෙනවා නින්දයන්නෙ නැතිව, හිත නින්දට වට්ටගන්නෙ නැතිව, කම්මැලි වෙන්නෙ නැතිව, මේ තැන්පත් වෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේදීත් හොඳට සිහියෙන් ඉන්න.

එතකොට අපිට තේරෙනවා මෙතන එක්තරා ක්‍රියාවලියක් සිද්ධ වෙන්නේ. ඒ ක්‍රියාවලියේ ඊළඟ පියවර ටික මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය තුළින්ම අපිට ලබල දෙනවා. වෙනත් වචනවලින් කියනවා නම්, ආනාපානසතිය තුළ තියෙනවා අපේ හිත ක්‍රමානුකූලව ඉදිරියට ඉදිරියට අරගෙන යන ගතියක්. අපි ඉස්කෝලෙ ඊළඟ ඊළඟ පන්තියට සමර්ථ වෙලා යනව වගේ, මේ ආනාපානසතිය තුළත් ඊළඟ ඊළඟ පියවරට ක්‍රමානුකූලව අපිව අරගෙන යන ස්වභාවයක් තියෙනවා. ඒක තමයි දැන් අපි මේ අත්දකින්නේ. මුලදි අර හොඳට මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය ගැන දැනුවත් වුණා. සතිමත් වුණා. ඊට පස්සෙ අපි ඒක සූක්ෂ්මව විග්‍රහ කරල බැලුවා. ඒ අනුව තව තව තොරතුරු වැටහෙන්න පටන්ගත්තා. මුල මැද අග වැටහෙන්න පටන්ගත්තා. ඊට පස්සෙ මේක සම්පූර්ණයෙන්ම තැන්පත් වෙන්න පටන්ගත්තා. එබඳු තැන්පත් වුණු සූක්ෂ්ම ක්‍රියාවලියක් අපි දැන් අත්දකිනවා. අපි ඒක හොඳට සාවධානව බලාගෙන ඉන්නවා, සමාධිමත්ව ඉන්නවා කියලා අපි හතරවෙනි පියවරට පිවිසෙනවා.

ඉතින් අද එහෙම නම් අපිට එතනින් සෑහීමකට පත් වෙන්න පුළුවන් මේ ක්‍රියාවලිය තුළ අපි යම් පරිච්ඡේදයක් සමාප්ත කළා කියලා. මොකද, ආනාපානසතියේ මේ කෙටියෙන් සඳහන් කළාට මොකද මෙබඳු තත්ත්වෙකට පත් වෙන්න සමහර විට ඇතැම් යෝගාවචරයෙකුට මාස ගණන් ගත වෙන්නත් පුළුවන්. ඒක ඉතින් අපි යෙදෙන ප්‍රමාණය අනුවයි. ඉතින් අපි උත්සාහවත් වෙමු බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ආනාපානසති කොටස ගැන හොඳ අවබෝධයක් ඇති කරගෙන ප්‍රායෝගිකව අපි තුළත් මේ ස්වභාව, මේ කුසලතා දියුණු කරගන්න. ඒ සඳහා අප සියලුදෙනාටම අවස්ථාව සැලසේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින් අද මම ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

## ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් සුද්ධ කිරීම

ප්‍ර: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මම මාස දෙකක පමණ සිට මූලික වශයෙන් පර්යංකයේ යෙදී ආනාපානසති භාවනාවේ යෙදෙමි. නාසිකාග්‍රය මූලික කමටහනක් සේ සලකමි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස තුනී වී යන විට ශරීරය සැහැල්ලු වේ. එවිට දීප්තිමත් ආලෝකයක් දක්නට ලැබේ. මා එම ආලෝකය දෙස බලා සිටින විට එම ආලෝකය තීව්‍ර වෙයි. මාගේ භාවනාව තව දුරටත් දියුණු කරගැනීම පිණිස මෙවැනි අවස්ථාවලදී මා කුමක් කළ යුතුදැයි පහදා දෙන මෙන් කරුණාවෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

පි: ඔව්, ඇත්තටම මෙතන අපි අද සාකච්ඡා නොකරපු තවත් පරිච්ඡේදයක් ආනාපානසතියේ විස්තර වෙනවා. ඒ නිසා මේ ප්‍රශ්නය නගපු එක හොඳයි. මොකද, අද අපි දේශනාවෙදි ඉදිරිපත් කළෙත් ආනාපානසතිය සම්බන්ධයෙනුයි. හැබැයි විශේෂයෙන්ම විපස්සනා මුහුණුවරකට යන ගමනක් ගැන තමයි අපි අද දේශනාවෙදි ඉදිරිපත් කළේ. ඒක තමයි සතිපට්ඨානයේදි විශේෂයෙන්ම මතු කරල දීල තියෙන්නේ. නමුත් දැන් මෙතන මේ ප්‍රශ්නය නගල තියෙන්නෙ ඊට වඩා සමථය පැත්ත යෝගාවචරයෙක් අත්දකින ආකාරය. මොකද,

මේ ආනාපානසතිය කියන භාවනාව විපස්සනාවක් විතරක් නෙවෙයි, සමථයක් වඩාගන්නත් උපයෝගී වෙන භාවනාවක්. විශේෂයෙන්ම අපේ හිතේ පහළ වෙන විතර්ක සමනය කිරීම සඳහා ප්‍රයෝජනවත් වෙන භාවනාවක්. ඒ වගේමයි අපේ හිතේ සමාධිය දියුණු කරගැනීම සඳහා ප්‍රයෝජනවත් වෙන භාවනාවක්. දැන් මේ යෝගාවචරයා අත්දැකලා තියෙන්නේ ඒ සමාධිය දියුණු වෙන ආකාරය. ඒ කියන්නෙ අපි ක්‍රමානුකූලව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය අත්දකිමින් වාසය කරද්දි, අර විස්තර බලනවා වෙනුවට හිත නාසිකාග්‍රය අසලම නවත්වාගැනීම සඳහා ඒ යෝගාවචරයා කටයුතු කරනවා නම්, එතකොට එයා සමාධිය සම්බන්ධයෙන් තමයි වැඩි ප්‍රවණතාවක් දක්වන්නේ.

ආනාපානයේ විමසීම කියන එක සතිපට්ඨානයේ ප්‍රවේශයක් සතිපට්ඨානයේ මුහුණුවරක් විපස්සනාවේ මුහුණුවරක් කියන්න පුළුවන්. ආනාපානය විමසන්නෙ නැතුව ආනාපානය හිත එකඟ කරගැනීම සඳහා පමණක් පාවිච්චි කිරීම සමථ භාවනාවේ ප්‍රවේශයක් ඒ සඳහා පෙළගැසීමක් කියන්න පුළුවන්. එතකොට එහෙම යම් කිසි කෙනෙක් වඩනවා නම් - ඒ කියන්නේ දැන් එයා ආශ්වාසය උණුසුම්ද, සිසිල්ද, දිගද, කොටද, මුලද, මැදද, අගද කියලා මේවා හොයන්නෙ නැතිව එයා නිකන් ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය උපයෝගී කරගන්නෙ නාසිකාග්‍රය ගාව නැවත නැවත හිත රඳවන්න පමණයි. ඉතින් එතකොට සමාධි පැත්ත තමයි ඉස්සරහට එන්නෙ. එතන ඒ යෝගාවචරයා අත්දකිනවා සමහර විට පුංචි පුංචි එළි ඇවිල්ල යනවා මුල් කාලෙදි. පස්සෙ පස්සෙ හැබැයි ප්‍රබල ආලෝකයක්, නැත්නම් දීප්තිමත් ආලෝකයක් වුණත් එන්න ඉඩ තියෙනවා. අපි ඕකට වචනයක් කියනවා 'ආනාපානසති නිමිත්ත' කියලා. මෙබඳු ආනාපානසති නිමිත්තක් යෝගාවචරයෙකුට පහළ වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ ආනාපානසති නිමිත්ත උපයෝගී කරගෙන තමයි තව දුරටත් යෝගාවචරයෙක් ගැඹුරු සමාධියකට, අර්පණා සමාධියකට පිවිසෙන්නේ. මෙබඳු නිමිත්තක් ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා එබඳු ගැඹුරු සමාධියක් සඳහා යෝගාවචරයෙකුට.

ඒ නිසා මේකෙ ප්‍රයෝජනයක් තියෙනවා. අපි ඒක ක්‍රමානුකූලව හසුරුවාගන්න අවශ්‍ය වෙනවා. ඒ කියන්නෙ ඇතැම් කෙනෙකුට මේක පහළ වෙන්න පුළුවන්. ඇතැම් කෙනෙකුට පහළ නොවෙන්නත් පුළුවන්. ඒ නිසා අපි මේක පහළ වුණා කියලා ලොකු ආඩම්බරකමක් ඇති කරගන්න අවශ්‍යත් නැහැ. පහළ වුණේ නැහැ කියලා අපි කලබල වෙන්න අවශ්‍යත් නැහැ. අපිට තියෙන්නේ මේ පහළ වුණ නිමිත්ත තව දුරටත් ඔහේ පහළ වෙද්දෙන්. මට තියෙන්නෙ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ඔස්සේම තව ටිකක් ඉදිරියට යන්න. ඊට පස්සෙ මට පුළුවන් මේ පහළ වෙන නිමිත්ත හොඳට තහවුරු වුණාට පස්සේ - එහෙමත් නැත්නම් අපිට වචනයක් පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් ස්ථාවර වුණාට පස්සේ - දැන් එයා සැඟවෙන්නෙ නැහැ. දැන් අතුරුදහන් වෙන්නෙ නැහැ. දැන් ඊළඟ මට්ටමේදිත් එයාට විශ්වාසයි ඊළඟ පර්යංකයේදි මං වාඩි වුණහම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයත් එක්ක මෙන්න නිමිත්ත පහළ වුණා. ඒ ආලෝක ස්වභාවය හොඳට හරියට නාසිකාග්‍රය ඉස්සරහ වගේ තියෙනවා. එක එක්කෙනාට එක එක විදිහට ඒක පේන්න පුළුවන්; එක්කෙනෙකුට හඳ පෑව්වා වගේ පේන්න පුළුවන්. තවත් කෙනෙකුට හරියට විදුලි පන්දමක් දැල්ලුවා වගේ පේන්න පුළුවන්. ප්‍රබල ආලෝකයක් වෙන්න පුළුවන්. එක එක අන්දමින් පහළ වෙනවා. ඒ පහළ වෙන නිමිත්ත පස්සේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියත් එක්ක මුසු වීමක්, හරි ලස්සනට ඒක සමපාත වීමක් සිද්ධ වුණොත් අන්න එතකොට ඉතින් තවත් ගැඹුරකට ඒ යෝගාවචරයාට යන්න අවස්ථාව සැලසෙනවා.

<u>ප්‍ර:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, භාග්‍යවතුන් වහන්සේට නමස්කාර කර මූල කර්මස්ථානයට හිත තබාගෙන ඇස් පියාගත්තා. නිසොල්මනේ ඉබේ වැටෙන හුස්ම දිහා බැලුවා. කයේ ස්පන්දනයක්, සිනිඳු බව, ගොරෝසු බව වින්ද. සිතුවිලි ආවේ නැහැ. ඉබේ වැටෙන හුස්ම දිහා බලාගෙන ඉන්න විට ශාන්ත සුවයක් දැනෙනවා. ඇස් අරින්න හිතෙන්නෙ නැහැ. ශරීරයත් නොදැනී යනවා. පැය භාගයක් පමණ මේ විදිහට ඉන්න පුළුවන්. භාවනාවේ ඉදිරියට යාමට ඔබවහන්සේගේ පාද නමස්කාර කර උපදෙස් පතමි.

<u>පි:</u> ඔව්, ඇත්තටම මෙතනත් සමාධිය දියුණු වීමක් තමයි යෝගාවචරයෙක් අත්දකින්නේ. අද අපි සාකච්ඡා කළා වගේ අර මුලදි තමයි ටිකක් කෙනෙකුගෙ අතපය රිදෙන කොන්ද රිදෙන ඒ වගේ ප්‍රශ්න තියෙන්නේ. නමුත් සතිමත් බව දියුණු කරගෙන ඉදිරියට යනකොට ඒ තුළින්ම සමාධිය දියුණු වෙන්න පටන්ගන්නවා. හිත එකග වෙන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට ඒකෙ නිරූපණයක් තමයි මේ දැනෙන කායික පහසුව. දැන් අර ඉස්සර වගේ කය කරදර කරන්නෙ නැහැ. රිදුම් කැක්කුම් අඩුයි. කය බොහොම සැහැල්ලුයි. ඒ නිසාම හිතත් සැහැල්ලුයි. අන්න ඒ තත්ත්වය තමයි දැන් මේ විස්තර වෙලා තියෙන්නේ. හොඳ කායික සුවතාවක්, කායික සමබරතාවක්, කායික පහසුවක්, සැපයක් දැන් යෝගාවචරයා භුක්ති විඳිනවා.

ඔක අපිට පැති කීපයකින් විග්‍රහ කරන්න පුළුවන්. ආනාපානසතිය ඔස්සේ මේක විග්‍රහ කරන්නත් පුළුවන්. ආනාපානසතිය සතිපට්ඨානයේදි විස්තර වෙන්නෙ කායානුපස්සනා කොටසෙදි. නමුත් ආනාපානසතිය කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව, ධම්මානුපස්සනාව කියන හතරම දියුණු කරගන්න පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. ඒ ගැන විස්තර ආනාපානසති සූත්‍රය ආදී සූත්‍රවල සඳහන් වෙලා තියෙනවා. ඒ නිසා දැනට අපිට කෙටියෙන් පිළිතුරක් වශයෙන් කියන්න තියෙන්නේ තව දුරටත් ඔය කටයුත්තේ නිරත වෙන්න. ඒ වගේමයි, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය තුළින් දැනෙන මේ කායික සුවය කියන්නේ වේදනාවේ ස්වාභාවයක් වේදනාවේ ස්වරූපයක් කියලා, මේ දැනෙන ස්වභාවයට මේ සුවයට ඇලෙන්නෙ ගැලෙන්නෙ නැතුව ඒකට ලොකු ආඩම්බරයක් ඇති කරගන්නෙ නැතුව පුළුවන් නම් පැත්තකින් ඉඳන් ඒ ගැන බලන්න.

# 5 | ආනාපානසතිය

අති පූජ්‍ය උඩඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

**නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස**

**එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථගමාය ඤායස්ස අධිගමාය නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය, යදි'දං චත්තාරො සතිපට්ඨානා'ති.**

ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, අපි ආරම්භයේදී මතක් කරගත්ත විදිහට මේ වෙනකොට සර්වඥයන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන්න යෙදිච්ච, මේ කවුරුත් ආදර ගෞරවයෙන් සලකන සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ආරම්භය, මූලික හඳුන්වාදීම් කරලා ඊගාවට ප්‍රධාන පර්වය වන කායානුපස්සනා කියන පර්වයට, නැත්නම් පුරුකට, ජවනිකාවටයි සම්ප්‍රාප්ත වෙලා තියෙන්නේ.

ඉතින් එතනදි ගිය පාරත් කියන්න යෙදුණ විදිහට මේකට අවශ්‍ය කරන මූලික පරිසරය සර්වඥයන් වහන්සේ අත නැර දේශනා කරලා තියෙනවා කායානුපස්සනාවේ ආනාපානයට ආරම්භයක් ලබලා දෙන හැම වෙලාවෙම. සර්වඥයන් වහන්සේගේ දේශනාවල මේ කාලෙ වෙනකොට අපි පිළිගන්න විදිහට කමටහන් 40 ක් තියෙනවා. සමසතළිස් කර්මස්ථාන කියල කියනවා. ඒ කර්මස්ථාන අතරින් ආනාපානයට සර්වඥයන් වහන්සේ පවා විශේෂ වැදගත්කමක් දීලා තියෙනවා. ඒකට වෙනම සූත්‍ර දේශනා කරල

තියෙනවා. දැන් මේ අපි ඉදිරිපත් කරගත්ත පාඨය අනිවාර්යයෙන්ම ඉදිරිපත් කරන්නෙ ආනාපානය දේශනා කරන්න ඉස්සෙල්ල පමණයි. ඒ නිසා ඒකෙ ලොකු ගරු ගම්භීර තත්ත්වයක් තියෙනවා. දහසක් බුදුන් බුදු වෙන උදෑසන බුදුහාමුදුරුවෝ කෙනෙක් වෙන්න මේක තමයි කර්මස්ථාන කරගන්නේ; මුලින් තියාගන්නේ.

ඉතින් ඒ නිසා මේ පාඨය අපි අද පොඩ්ඩක් ආයෙත් මතක් කරගනිමු. මේකට බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරපු මේ මූලික ක්ෂුද්‍ර වශයෙන් සහ විශාල වශයෙන් ගන්න පරිසරය ඉතාමත්ම වැදගත්. ඒකට **අරඤ්ඤගත, රුක්ඛමූලගත, සුඤ්ඤාගාරගත** කියලා තමයි කියන්නේ. සමහරු මේක ඍතු තුනට දලා කතා කරනවා; අරඤ්ඤගත උෂ්ණ ඍතුවට හොඳයි, වර්ෂා ඍතුවට සුඤ්ඤාගාරය හොඳයි, අනික් ඍතුවට රුක්ඛමූලගත හොඳයි කියලා. ඒවා ඉතින් පස්සෙ ඇති කරගත්ත අර්ථකථන. කෙසේ නමුත් මේවා ඔක්කොම හරිම ස්වභාවික පරිසර. මේවයේ තියෙන එකම වැදගත්ම ලක්ෂණය තමයි කාමභෝගීන්ගෙන් වෙන් වෙච්ච ගතිය. මෙතැන ශූන්‍යාගාරයක් වෙලා තියෙන්නේ කාමභෝගීන්ගෙන් හිස් වෙච්ච ගතිය නිසා. ඒ නිසා භාවනා අදහස් ඇති, සම අදහස් ඇති කොච්චර සෙනග හිටියත් ඒකට ශූන්‍යාගාරය කියන්න පුළුවන්. මේක තමයි විශාල වශයෙන් පරිසරය ගැන සඳහන් කරන්නේ.

ඊට පස්සේ දැන් "මට" එනවා, නැත්නම් යෝගාවචරයාගේ කතාවට එනවා. යෝගාවචරයාට තියෙනවා ප්‍රධාන ඉරියව් 4 ක්. ඒකෙන් **නිසීදති පල්ලඞ්කං** කියලා එක ඉරියව්වක් විශේෂණය කරනවා. පළඟ බැඳ වාඩි වෙලා. අපි ඌරුබද්ධ පර්යංකය කියල කියනවා. පළඟ බැඳලා වාඩි වෙනවයි කියනවා. ඉතින් අපි සර්වඥයන් වහන්සේගේ රූපයක් හැම වෙලාවෙම වගේ තියාගෙන ඉන්නවා ඉස්සරහින් මෙන්න මේක තමයි සර්වඥයන් වහන්සේ මේ අදහස් කරන්නෙ කියලා පෙන්නන්න. ඒ නිසා හුඟක් විස්තර කරන්න අවශ්‍ය කරන්නෙ නෑ. **උජුං කායං** - කය ඍජු කර තබාගැනීම වායෝ පොට්ඨබ්බ ධාතුවට, ශ්වසන පද්ධතියට හරි වැදගත්. අපි ඒ වගේ වෙලාවක විතරයි අපේ කය ඍජුව තියෙනවද කියල බලන්නෙවත්. නැත්නම් අපි නා නා ප්‍රකාර වැඩ කරනකොට මේක පහසුවෙන්ද

තියෙන්නෙ අපහසුවෙන්ද තියෙන්නෙ? සම බරවද තියෙන්නෙ? නැද්ද? ඍජුද? නැද්ද? කියල අපිට බලන්න වෙලාවක් එන්නෙ නෑ. මොකද, අපි හුඟාක් වෙලාවට ඒ කරන වැඩේට නතු වෙලා සතෙක්ගෙන් වැඩ ගන්නවා වගේ කයෙන් වැඩ ගන්නවා. දුන් නෑ.

කායානුපස්සනාව කියලා කියන්නේ, **කායෙ කායානුපස්සී විහරති** කියන්නේ කයෙහි කය අනුව බලනාසුලුව. මහා අමුතු දෙයක් මෙතන කියවෙන්නේ - කයෙහි කය අනුව බලනාසුලුව. මේ කය දෙඹකරයක් විදිහට බලනවා නෙවෙයි. මේ කය උපකරණයක් විදිහට බලනවා නෙවෙයි. මේ කය රූපලාවණ්‍යය සඳහා ගත්ත දෙයක් විදිහට බලනවා නෙවෙයි. කය, කය විදිහට බලනවා. ඉතින් ඒකත් හරි විපස්සනාවක්. ඒ සඳහා **උජුං කායං පණිධාය** - මේ කය තැන්පත් කරනවා. ඊට පස්සේ **ආභුජිත්වා** කියන පදයෙනුත් සමහර වෙලාවට කියනවා ඒක දිහා ආභෝග කරනවයි කියලා. මම ඉඳගෙන ඉන්න කය දිහා හිතින් බලනවා. මේක විස්තර කරනකොට කියන්නේ ඇස් දෙක වහගෙන බලනවා කියල. ඒක සාමාන්‍යයෙන් විස්තර වෙන්නෙ නෑ නේ. ඇස් දෙක වහගෙන බලනවා කියන්න බෑ. නමුත් ඇත්තටම කරන්නේ ඇස් දෙක වහගෙන කය හිතින් ගන්නවා. ආඩ්ඩය ගන්නවා. රූපෙ ගන්නවා - මේක පිරමීඩයක් වාගේ, මේක චෛත්‍යයක් වාගේ, මේක හුඹහක් වාගේ.

ඒක ආභෝග කරලා **පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා** - සතිය පෙරමුණෙහි තබාගෙන. සමහර ආචාර්යවරු **උපරිමුඛං** කියලත් කියනව මේකට. පරිමුඛං කියල කියන්නේ පෙරමුණේ කියන අදහසයි. මුඛ කියන එක අදහස් වෙනවා මූණටත් කටටත් දෙකටම. මූණ ඉස්සරහින් තියාගෙන, නැත්නම් කටට උඩින් තියාගෙන. එහෙම නැත්නම් **උත්තරොට්ඨෙ නාසිකග්ගෙ** කියල පාලියෙන් සඳහන් කරනවා. නාසිකාග්‍රය කියල කියන්නේ මූණෙ ඉස්සරහාම තියෙන කොන. උත්තරොට්ඨ කියල කියන්නේ ඔෂ්ඨයට උඩින්, දිවට උඩින්. මේ දෙක තැනක් සඳහන් කරනවා වුණාට, ඒ ගැන විස්තර විභාග සපයන මේවා ගැන හොයා බලපු බටහිර ඇත්තෝ සඳහන් කරනවා, නෑ මේ මූණ ඉස්සරහින් තියාගෙන නෙවෙයි අපේ අවධානයෙන් ඉස්සරහින් තියාගෙන. නැත්නම් වැඩි අවධානයක් දීලා.

ඒ නිසා සතිය අපි මෙතන ඉඳලා අපේ මූලික දේ බවට පත් කරගන්නවා. අනිකුත් දේවල් නෙවෙයි, සතිය. සතිය පෙරමුණේ තබාගන්නවා. ඔය ටික හරී වැදගත් ශල්‍යකර්මයකට කලින් ශල්‍යාගාරය සකස් කරලා ජීවානුහරණය කරලා දැන් ශල්‍යකර්මයට ලෑස්තියි. ඊට පස්සෙ තමයි ලෙඩා සිහි නැති කරන්නේ. අන්න ඒ වගේ අද නවීන වෛද්‍ය විද්‍යාවෙ තියෙන මූලධර්ම වගේ මේ කටයුතු ටික ඉතාමත්ම සවිස්තරව සඳහන් කරල තියෙනවා. ඒක හරි ලස්සනයි විස්තර වශයෙන් බලනකොට. අපිට කිට්ටු ආසන්න කාලයේ කතෝලික සභාවේ හිටපු සමහර සාන්ත ඔගස්ටින්, සාන්ත ෆ්‍රැන්සිස් කියන සාන්තුවරු දෙන්න උත්සාහ කරලා තියෙනවා භාවනා සම්ප්‍රදායක් ඒ ආගමටත්. ඒ කට්ටිය මේ කරුණු ටික 1, 2, 3, 4 දලා ලියලා තියෙනවා. බොහොම විවේක තැනකට යන්න, විවේක පරිසරයක් හොයාගන්න; කය තැන්පත් කරගන්න; ඊට පස්සෙ මේ සතිය ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා ගන්න ආනාපානය වගේ දේක සමහර ලකුණු ඒ ඇත්තො අතින් ලියැවිලා තියෙනවා. එක : ගන්න අරමුණ උදාසීන අරමුණක් වෙන්න ඕනෑ. දෙක : නැවත නැවත ඉබේ මතු වෙන අරමුණක් වෙන්න ඕනෑ චක්‍රාකාරව.

මේවා ඔක්කෝම සර්වඥයන් වහන්සේ එහෙම වචනයෙන් තාක්ෂණිකව ලියලා නැති වුණාට, මේ පාඨය කියනකොටම ගෞරවයක් ඇති වෙනවා. මේක හැමතැනම, දුවන පනින ගමන්, කෙළින් කටින් ඉඳගෙන කරන්න බෑ. අවශ්‍ය පරිසරය ඕනෑ. තමන් පූර්ණකාලීනව යෙදෙන්න ඕනෑ. අපි සාමාන්‍යයෙන් සිංහලෙන් කියන්නෙ ඇස් දෙක වහගෙන අතක් පිට අතක් තියාගෙන වාඩි වෙලා. එතකොට වමතින් කරන්න බෑ මේ වැඩේ. වෙන වැඩක් කරන ගමන් කරන්න බෑ මේ වැඩේ. මේක පූර්ණකාලීනව කරන වැඩක්.

අපි ඒ ටික මතක් කරගන්නේ අපිම මේ කරන ක්ෂණ සම්පත්තියට, මේ කරන වැඩේට, මේ වර්තමාන මොහොතට ගෞරවයක් දෙන්න ඕනෑ. ඒක තමයි අපි බුදුහාමුදුරුවන්ටත් කරන ගෞරවය. අපි ඒවා නැතුව කෙළින් කටින් ඉඳගෙන කොහොම හරි කමක් නෑ කියල භාවනා කරන්න ගියාට හිතේ සූදානමක් නෑ. අර විස්තර කළ විදිහට සිහියෙන් යුක්තව ආශ්වාස කරනවා, සිහියෙන්

යුක්තව ප්‍රශ්වාස කරනවා. මේක පසුකාලීනව ථේරවාද ශාසනයේ ගොඩාක් විස්තර කළා. විස්තර කියන්නෙ විභාග කරලා ඒත්තුගැන්නුවා. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක තමයි ජීවත් වෙන කයක නැතුවම බැරි අත්‍යන්තයෙන්ම තියෙන එක; ජීවත් වෙනවා නම් කයක්. අපි දන්නවා සමහර ලෙඩ්ඩු දිගටම ඇඳේ ඉන්නෙ. මොනම දෙයක්වත් කරන්න බෑ. පණ තියෙනවද නැද්ද කියලවත් දන්නෙ නෑ. දැනගන්නකොට අන්තිමටම තියෙන හුස්ම. ඒ නිසා මේකට බුදුරජාණන් වහන්සේ දීලා තියෙනවා නමක් **කායසඞ්ඛාර** කියලා. කාය සංස්කාර කියලත් අපි කියනවා. ඒ නිසා හිත දන්නෙ ඉතාමත්ම ගැඹුරු අත්‍යන්තයෙන්ම තියෙන දේකට. ඒ වගේම, ඉස්සෙල්ල කිව්ව වගේ ඒක නැවත නැවත සිදු වෙන දෙයක්.

හැබැයි මේකෙ තියෙනවා පොඩි අඩුපාඩුවක්. අපි හුඟක් වෙලාවට භාවනා කරන අයගෙන් අහනවා. 'මේක දැනෙන්නෙ නෑ' කියල කියනවා. අර වගේ පරිසරයකට ගිහිල්ලා විවේක වුණාට පස්සෙ හුස්ම දැනෙන්නෙ නෑ කියන ප්‍රශ්නෙ තියෙනවා. ඒක ඇත්තටම හරි වටින දෙයක්. නැත්නම් ආධුනිකයට අල්ලගන්න කොනක් නෑ නේ. කොක්ක ගහගන්න තැනක් නෑ නේ. ඒක නිසා තමයි ඔය පසුකාලීනව පිම්බීම හැකිළීම වගේ ක්‍රම එන්න පටන්ගත්තේ. නමුත් ඒ පිම්බීම හැකිළීමේ ගියත් ඒක දැනුණත් වෙන්නෙ, අන්තිමට හුස්ම හෙමිහිට නොදැනී යන එක තමයි. ඒක ඇත්තටම පරිසරයට අනුගත වීමක්, ඉරියව්වට අනුගත වීමක්, නැවත නැවත සිදු වෙන අරමුණට අනුගත වීමක් වෙනවා. ඒක යෝගාවචරයා බොහෝ විට දන්නෙ නෑ. නමුත් ගුරුවරයා දැනගෙන ඉන්න ඕනෑ. එතන තමයි ගැලවුම තියෙන්නේ. ඒ නිසා ආධුනිකයා නා නා ප්‍රකාරව මේකට චෝදනා පත්‍ර නිකුත් කරනවා. 'එපා වෙනවා. එකම දේ. තේරෙන්නෙත් නෑ. දැනෙන්නෙත් නෑ' කියලා කියනවා. ගුරුවරයා මේ පාඨමාලාව කරපු කෙනෙක් නම් දන්නවා ඒක ඇත්තටම සුබ ලකුණක්.

එයාට ඒ තියෙද්දිත් දිගට කරගෙන යන්න ගිහිල්ලා ඒක හඳුන්වාදීමක් වශයෙන් සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා, ඉස්සෙල්ල ඉස්සෙල්ලා **දීඝං වා අස්සසන්තො දීඝං අස්සසාමීති**

**පජානාති**. හුස්ම ගන්නකොට ටිකක් දිගට දිගට හුස්ම ගන්නවා අර කලබල පරිසරයක කලබල ඉරියව්වක ඉඳලා වාඩි වෙච්චි ගමන් ශරීරයට අවශ්‍ය කරන ඔක්සිජන් ප්‍රමාණය වැඩියි. ඒ නිසා අපි ඒක දකින්නේ දීර්ඝව හුස්මක් ගන්නවා, දීර්ඝව හුස්මක් හෙළනවා. ඒ කියන්නෙ අපි වැඩේට බැස්සා. ඒ කියන්නෙ සතිය පිහිටියා. එහෙම නැත්නම් ආශ්වාස කරනකොට ආශ්වාසය දන්නවා, ප්‍රශ්වාස කරනකොට ප්‍රශ්වාසය දන්නවා. ඉතින් ඒක විශාල දෙරට වැඩීමක්. දියත් කිරීමක්. යෝගාවචරයා ඉතාම වැදගත් විදිහට සලකන්න ඕනෑ දැන් ඔන්න වැඩේ අල්ලගත්තයි කියලා.

ඊට පස්සෙ හරියනවා නම් **රස්සං වා අස්සසන්තො රස්සං අස්සසාමීති පජානාති - රස්සං වා පස්සසන්තො රස්සං පස්සසාමීති පජානාති** - අර දිගට ගිය හුස්ම දැන් බබෙක් නිදගන්නකොට වගේ හුස්ම එන්න එන්න එන්න 'රස්ස' වෙනවා. ඒ කියන්නෙ කෙටි වෙනවා. මේක වරදවලා තේරුම්ගත්ත කට්ටිය ඉස්සෙල්ල හයියෙන් හුස්ම අරගෙන පස්සෙ හෙමිහිට හුස්ම ගන්න උත්සාහ කරනවා. එහෙම නෙවෙයි තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ. වැඩේ හරි නම්, පරිසරයට ගැළපෙනවා නම්, වැඩේ යා දෙනවා නම්, එන්න එන්න හුස්ම කෙටි වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒක ප්‍රගතියක ලකුණක්. ඒ නිසා හිතා මතා කරන්න යන්න එපා. කෙරෙන හුස්ම දිගට යන තාක් කල් දිගට යන්න අරින්න. යා දෙනකොට ඔන්න තමන්ට තේරෙනවා අර හුස්ම ටික එන්න එන්න කෙටි වෙනවා.

එතකොට වෙනත් මානෙකට, නැත්නම් ගැඹුරකට සර්වඥයන් වහන්සේ පොඩි ඉඟියක් යොමු කරවනවා. අර හුස්ම ගන්නා වූ කය - ඉස්සෙල්ලා අපි නාසිකාග්‍රයේ, උඩු තොල මත, දීර්ඝ ආශ්වාසය, දීර්ඝ ප්‍රශ්වාසය කියල දැන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක ඖළාරික මට්ටමක ඉඳලා ගොරෝසු මට්ටමක ඉඳලා සියුම් වේගෙන යනකොට එයාට වාඩි වෙලා ඉන්න මුළු කයම හුඹහක් වගේ, චෛත්‍යයක් වගේ, පිරමීඩයක් වගේ තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට අර කියන හුස්ම දිගේ, කායානුපස්සනාව දිගේ, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කය දිගේ ගිහිල්ලා අපිට මුළු කයම තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒක හරියට ඈත පළාතක කෙනෙක් කොළඹ ඇවිල්ලා කටුගෙට ගිහිල්ලා කෞතුක

වස්තු සහිත කබඩ් එකක් දිහා බලාගෙන ඉන්නවා. ඒකෙ තියෙනවා අවුරුදු 6000, 7000 පරණ දේවල්. බලාගෙන ඉන්න ගමන් එකපාරට එයාට තේරෙනවා මං ඉන්නෙ කෞතුකාගාරයේ ඇතුළෙ කියලා. සමහරුන්ට ඒක මතක නැති වෙනවා අර කබඩ් එකේ තියෙන විස්තර බලනකොට.

ආශ්වාසය දිගට බලනකොට, ප්‍රශ්වාසය දිගට බලනකොට අපි ඒකට නිමග්න වෙලා ඉන්නේ. නමුත් ඒක ඉස්පාසු වේගෙන එනකොට, හැදීගෙන එනකොට දැන් මං ඉන්නෙ කෞතුකාගාරය ඇතුළෙ වගේ. මට මතක් වුණේ බලවේග පේෂකර්මාන්තායතනයක් ඇතුළට ගියා වගේ. දඩබඩ දඩබඩ දඩබඩ දඩබඩ ගාලා මේක ඇතුළේ විශාල වැඩ කොටසක් යනවා. ආනාපානය දිගේ ගෙට ගෙවදිච්ච හිත **සබ්බකායපටිසංවෙදී** කියලා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කයම දකිනවා. සමහර ස්වාමීන් වහන්සේලා මෙහෙම කියනවා : මේ හුස්ම කියල නාසිකාග්‍රයෙන් අල්ලගත්ත දේ, හුස්ම කියල උදරයේ පිම්බීම හැකිළීම වශයෙන් අල්ලගත්ත දේ ශරීරයේ සෛලයක් සෛලයක් පාසා තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. හුස්මක් ගන්නකොට සෑම සෛලයක්ම විස්තාරණය වෙනවා. හුස්ම පිට කරනකොට සෛලය පුංචි වෙනවා. එතකොට වටේ තියෙන සෛල ද්‍රාවණ ඇතුල් වීම පිට වීම සිදු වෙනවා. ඒ කියන්නේ පුද්ගලයෙක් වශයෙන් ආනාපානය වශයෙන් ගත්ත එක ශරීරයේ අඟපසඟ, ඉන්ද්‍රිය, සෛල, කලාප දක්වා තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ අපිත් එක්ක යාළු වෙනවා.

ඉතින් මේ විදිහට සබ්බකායපටිසංවෙදී වෙනකොට, මුළු කයම තේරෙනකොට, අම්මගෙ තුරුල්ලට ගත්ත පොඩි එකෙක් වගේ එහෙම්ම තැන්පත් වෙනවා. එතකොට **පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං** - හුස්මත් පුංචි වෙනවා. කයේ වැඩ ටිකත් ඔක්කෝම ස්වභාව සිද්ධ වෙනවා. ස්වභාවයෙන් සිද්ධ වුණහම බොහොම පස්සද්ධියක්, තැන්පත් වීමක් සිදු වෙනවා කලත්තු කරපු මඩ ටිකක් සහිත වීදුරුවක් කබඩ් එකක් උඩ තිබ්බහම තැන්පත් වෙන්නා වගේ. හෙමීහිට තැන්පත් වෙනවා.

ඒ විදිහට බලාගෙන ඉන්නකොට දැන් යෝගාවචරයා ඉන්නෙ අපි හිතමු සාමූහික භාවනාවක කියලා. එතකොට එයා දන්නවා දැන් විනාඩි 5 ක් 10 ක් ගිහිල්ලා අනිත් කට්ටියත් තැන්පත් වෙනවා. එක්කෙනෙක් දෙන්නෙක් නළියනවා. ඒවා වළක්වන්න බෑ. එතකොට පේනවා **අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති** මගේ කයත් යාදුන්නොත්, සීහුණොත්, පැහුණොත් හෙමිහිට තැන්පත් වෙනවා. එතකොට ඒකෙ සංක්‍රමණික ගතියක් තියෙනවා. සංක්‍රමණික ගතියක් කියන්නෙ ළඟ ඉන්න අයත් ඔක්කොම තැන්පත් වෙන ගතියක් තියෙනවා. එයාට තේරෙනවා "අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති" දැන් මං ඉන්න මුළු ශාලාවෙම කට්ටිය හොඳට තැන්පත් වෙලා.

මේ නිසයි කියන්නේ පමා වෙලා එන්න එපා ශාලාවට කියලා. මොකද කවුරු හරි පමා වෙලා ආවොත් ඇවිල්ල බස බස ගාලා කුඩාරම් දිගඅරින්නයි කොණ්ඩෙ දිගඅරින්නයි පත්කඩේ එළාගන්නයි ගියහම අර යාන්තං තැන්පත් වෙන එක්කෙනාට කරදරයක්. හැබැයි ඒක ආධුනිකයට විතරයි වෙන්නේ. හොඳට පුරුදු වෙච්ච එක්කෙනාට එහෙම වෙන්නෙ නෑ. ඒ නිසා සමහර නිකායවල තියෙනවා ඔක්කොමල හරියට වෙලාවට එන්න, ආවට පස්සෙ දොර ලොක් කරනවා. ඉඩ දෙන්නෙ නෑ කාටවක්වත්. අපේ තියෙන එක තමයි අපේ කට්ටිය හුඟදෙනෙක් සාමූහික භාවනාවලට එනකොට පොඩ්ඩක් පමා වෙලා ඇවිල්ලා අර කට්ටිය එහෙම්ම තැන්පත් වෙනකොට ඇවිස්සීමට බාධා කරනවා. අපි ඕවා කරපු නිසා වෙන්න ඇති අපිටත් ඔය බාධා වෙනවා ඇත්තේ. කෙසේ නමුත් මට කියන්න ඕනැ වුණේ මේ කය, මේ ඇතුළත පිටත දෙකේම යාදෙන ගතිය - අපි මේකට කියනවා යෝග වෙනවයි කියලා - හරි වැදගත්. අපි ඔක්කොම එක විදිහට වැඩේ කරනවා නම් හරි වැදගත්.

ඉතින් අපි යමුද පොඩ්ඩක් මේක කරල බලන්න. අපි දැන් ඔය කියාපු ටික පොඩ්ඩක් කරල බලලා මම කැමතියි තව ටිකක් ඉස්සරහට ගෙනියන්න. ඔක්කෝම හොඳට ටිකක් හරි බරි ගැහෙමු. දැන් ඔය ඉන්න ඉරියව්වෙම දැනට විනාඩි 10 ක් 15 ක් ඉඳල තියෙන

නිසා මං හිතනවා මං කියන හරි බරි ගැහෙමු කියන එකට සාදර වෙයි කියලා. හොඳට පට්ටල වෙන්න. පට්ටල වෙලා හරි බරි ගැහිලා සර්වඥයන් වහන්සේගේ මේ රූපෙ දිහා බලන්න. කොච්චරක් නම් මැටි පිළිමයක්, එහෙමත් නැත්නම් ගල් පිළිමයක් වගේ තියෙනවා. අපිත් උත්සාහ කරමු ඒ වගේ කරන්න. එහෙම කරලා අපි දැන් යන්ඩ හදන්නෙ මේ ඇතුළතට යන ගමනටයි. ඒ නිසා අපි ඇස් දෙක වහගෙන හිතින් පිරික්සා බලනවා මම ඉඳගෙන ඉන්න රූපෙ දිහා. එහෙම නැත්නම් **පණිධාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා** සතිය පෙරමුණේ තියාගෙන, කය ආභෝග කරලා බලාගෙන ඉන්නවා. ඉතින් මේක විශාල කරුණාවක්. තමන් තමන් ගැන බලන එක වෙනුවෙන් ජීවිතයේ චිත්තක්ෂණයක් දීලා තියෙනවා. ඒක මුළු හදින්ම දෙන්න. බාහිරේ දේවල් ගැන හිතන්න එපා. අතීතයට හිත යන එක ගැන ආඩම්බර වෙන්න එපා. අනාගත සැලසුම් හදන්න එපා. මේ ළඟ වාඩි වෙලා ඉන්න අනෙක් අය ගැන එච්චරම කලබල වෙන්න එපා. හිත් කරදර ගන්නත් එපා. මට දැන් මේ චිත්තක්ෂණය ලැබුණේ මොකක්වත් නිසා නෙවෙයි සර්වඥයන් වහන්සේගේ අධිෂ්ඨාන ශක්තියක් නිසයි කියල හිතන්න. ඒකට මම කරන පූජාවක් තමයි මේ මුළු හදින්ම මේ ඉන්නා මොහොත කියලා හිතාගෙන, ඒක බලාගෙන, ඒකටම මුල් තැන දීලා ඉන්නවා.

මේ විදිහට වැඩි වේලාවක් ඉන්න පුළුවන් නම්, ඒ කෙනාට තේරෙයි එහෙම වැඩි වේලාවක් ඉන්න තාක් අපි සම්පූර්ණ ලෝකයෙන් මෑත් වෙනවා. යම් කෙනෙකුට බාහිර ලෝකෙ කෙස් ගහක් හෝ ඉදිකට්ටක් ගැන හෝ හැඟීමක් තියෙනවා නම්, පූර්ණකාලීනව තමන් ගැන බලන්න බෑ. ඔය දෙක අතර තියෙන්නේ සාපේක්ෂකතාවාදයක්. අන්‍යොන්‍ය විරසකයක්. බාහිර ලෝකෙ තියෙනවා නම් මේ මොහොත නෑ. මේ මොහොත තියෙනවා නම් බාහිර ලෝකෙ නෑ. යෝගාවචරයාට මේ දෙක අතර හොඳ වශීතාවක් තියෙනවා. ඕනැ නම් බාහිර ලෝකෙට යනවා. ඕනැ නම් ඇතුළට එනවා. මේකෙ වැඩිපුර අපි අගේ කරන්නෙ මේ ඇතුළේ ගත කරන චිත්තක්ෂණය. ඒ කියන්නේ බාහිර මුළු ලෝකෙම දන් දීමේ කුසලතාව.

හිත වර්තමානෙට ගත්තට පස්සේ, අපි කියනවා එයා භව්‍ය පුද්ගලයෙක් කියලා. එයාට මේ භාවනාව කරන්ඩ කැපයි. පුළුවන්. එහෙම කෙනාට ඊට පස්සේ පොඩි අභියෝගයක් දෙනවා මේ ඇතුළට ගත්ත එකලස, මේ ඇතුළට ගත්ත අවධානය කොච්චර චිත්තක්ෂණ ගාණක් ඉන්න පුළුවන්ද කියලා. ඒක ටිකක් කාටත් අභියෝගයක්. මොකද අපේ හිත වඳුරු හිතක් නේ. දුවනවා එහාටයි මෙහාටයි. අන්න එතනදි තමයි ඔන්න උපක්‍රම ටික, ක්‍රමවේද ටික අවශ්‍ය වෙන්නේ. කයේම හිත පවත්වන්න පුළුවන් නම් හොඳයි. නමුත් අර පනින වඳුරට හුඟක් රිදුණොත් දඟලන නිසා අපි එක්කො නාසිකාග්‍රය, නැත්නම් උඩුතොල, හුස්ම ගන්නකොට වැඩියෙන්ම පීරන තැන, නාස් පුඩු පීරාගෙන යනකොට දැනෙන තැන හිත තියාගෙන, ඇතුල් වෙනකොට දැනගන්නවා මේ ඇතුල් වෙන හුස්ම.

ඒක දැනගන්න තවත් එකක් තමයි අනුමාන ක්‍රමයට 'පිට වෙනවා නෙවෙයි' කියල දැනගන්න එක. ඊට පස්සෙ පිට වෙන හුස්ම. ඒකත් අනුමාන වශයෙන් දැනගන්න පුළුවන් 'ඇතුල් වෙනවා නෙවෙයි' කියලා. එතකොට පිට වෙන හුස්ම පිට වෙනවා බව දන්නවා. ඇතුල් වෙනවා නෙවෙයි කියල දන්නවා. ඇතුල් වෙන හුස්ම ඇතුල් වෙනවා කියල දන්නවා. පිට වෙන හුස්ම නෙවෙයි. ඔච්චරයි විපස්සනාව කියන්නේ. අපි බලමු චිත්තක්ෂණ කීපයක්, එහෙම නැත්නම් විනාඩි කීපයක් මේ විදිහට ගත කරන්න සාමූහික භාවනාවක් වශයෙන්, ආනාපානසති භාවනාවක් වශයෙන්. තවත් කෙනෙකුට මේක හුස්ම ගන්නකොට ඇඳුම්වල තෙරපීමක්, හුස්ම පිට කරනකොට ඇඳුම්වල ඉහිල් වීමක් වශයෙන් තේරෙන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් ඉඳගෙන ඉන්න ආසනයේ හැපෙන තැන් වැටහෙන්න පුළුවන්. කොයි එක වුණත් කායානුපස්සනාව කියල හිතාගන්න. නමුත් අද අපි විශේෂයෙන් අවධානය දෙන්න යන්නේ ආනාපානසතියට නිසා පුළුවන් අය මේ හුස්ම ඉහළ පහළ ගැනීමටම හිත තියාගෙන අපි විනාඩි ස්වල්පයක් ගත කරමු.

*(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති.)*

හොඳයි, සියලුදෙනාගේම සාමූහික ප්‍රයත්නය සාර්ථක නිසා අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන් මගේ කය යම් ආකාරයකට පසුබිම සකස් වෙනකොට තැන්පත් වෙනවද, අනිත් අයගේ කයත් ඒ වගේම තමයි. ඒකට තමයි අපි මේ බුද්ධ ශාසනය කියල කියන්නෙ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඇති කරපු මේ ශාසනය නිසා කවුරු වුණත් මෙතෙන්ට ආවොත් ඔච්චරම තමයි වෙන්නේ. ඔයින් එහාට ආයෙ මේ වෙනම ගෑනු පිරිමිකමක්, වෙනම පෞද්ගලිකත්වයක්, වෙන තාන්න මාන්න මොකක්වත් නෑ. ඉතින් ඒ නිසා අපි යම් වෙලාවක හුස්මට හිත ගත්තා; මං මේ හුස්මට හිත ගත්තා කියල සතුටක් ආවා නම් මං කියනවා ඒක මනුස්සකම කියලා. ඒක තමයි අපි ළඟ නැත්තෙම. ඒ නිසා අපිට පුළුවන් වෙන්න ඕනෑ සාමූහික භාවනාව හරහා අපි තුළින් ගිළිහිච්ච මනුස්සකම නැවතත් පොළවට බස්සගන්න. ඒක අපි දකින්නෙ "ඉති අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති". කවුරු මේ වැඩ පිළිවෙළට සම්බන්ධ වුණත් ඔක්කොගෙම සිදු වෙන්නෙ එකයි. ඒ නිසා කවුරුවක්වත් ඉස්සරත් නෑ. පස්සරත් නෑ. කවුරුත් දියුණුත් නෑ. කවුරුත් නොදියුණුත් නෑ. වැඩ කරන කෙනාට විතරයි මේක තේරෙන්නේ.

ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කෙරුවෙ අවුරුදු 2600 කට ඉස්සෙල්ලා. අපි මේ පංගුපේරු බෙදගෙන අරය මෙයා ලොකුයි, අරය මෙයා උතුම්, අරය මෙයා පහත් කියල කියාගෙන ගියාට ඕනෑම කෙනෙකුට හුස්මට හිත ගන්න පුළුවන්. ඕනෑම කෙනෙකුට අධිෂ්ඨානයක් ගන්න පුළුවන්. මේ හුස්මට හිත ගන්න පුළුවන්කම දිගින් දිගට පවත්වන්න ඕනෑ නම් දෙවැන්නෙක් බලපාන්නෙ නෑ. තමන්මයි දැනගන්න ඕනෑ. එහෙම තමයි අංගුලිමාල, පටාචාරා මේ සාසනයේ තෙතමනය ලැබුවේ. "අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති". ඒ වගේම මෙහෙම ඉන්නකොට - අපි දැන් විනාඩි කීපයක් හිටිය නේ - තේරෙනවා ඔන්න ඉඳපු ගමන් ආශ්වාසයක ඇති වීම පටන්ගන්න හැටි පේනවා. හොඳ තීක්ෂණ බුද්ධිමතාට වෙනදට නොදැනිච්ච මේක හටගැනීම පිළිබඳව විශේෂයක්, නැත්නම් පෙරනිමිත්තක් තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ වගේම ඒක නැති වෙලා ආයෙ ප්‍රශ්වාසෙට ඉඩ එනවා. එතකොට

ප්‍රශ්වාසයේ හටගැනීමයි ප්‍රශ්වාසයේ ගෙවී යෑමයි තමයි අපි සාමාන්‍යයෙන් මෙතන ආනාපානය කියන්නේ.

නමුත් ඔය දේවල් කරද්දි වේදනාවක් හට අරගෙන ඔන්න නැති වෙලා යනවා. නැත්නම් සද්දයක් හට අරගෙන ඔන්න නැති වෙලා යනවා. නැත්නම් සිතුවිල්ලක් හට අරගෙන ඔන්න නැති වෙලා යනවා. ඉතින් එව්වා අපිට සාමාන්‍යයෙන් කරදර විදිහට තමයි පේන්නේ. අර කරගෙන යන ආනාපානය කියන කාරණය, නැත්නම් ආශ්වාසය කියන කාරණය ගනිමුකො එකක් වශයෙන්. ඒකෙ ඇති වීම හා නැති වීම, හටගැනීම සහ ගෙවන් කිරීම බැලීමට අනෙකුත් එන සද්දෙක හටගැනීම සහ ගෙවන් කිරීම බාධා වෙනවා. අනෙකුත් එන සිතුවිල්ලක හටගැනීම සහ ගෙවන් කිරීම බාධා වෙනවා. වේදනාවක දේවල් බාධා වෙනවා. ඒක තමයි ආධුනිකයට වෙන්නේ. ආධුනිකයා ඒ වෙලාවට ආනාපානය විතරක් කොටු කරල කරනවා. ඕක පුරුදු කරන්න කරන්න තේරෙනවා ආශ්වාසයෙත් තියෙන්නේ ඇති වෙනවා නැති වෙනවා. ප්‍රශ්වාසයෙත් තියෙන්නේ හටගන්නවා ඉවර වෙනවා. සද්දෙකත් තියෙන්නෙ හටගන්නවා ඉවර වෙනවා. වේදනාවකත් තියෙන්නෙ එච්චරමයි. සිතුවිල්ලකත් තියෙන්නෙ එච්චරමයි.

ඒ තරමටම දියුණු නැති වුණොත් ඒ කෙනාට අර හටගන්න නැති වෙන කියන මේ චරිත ලක්ෂණය, මේ සිද්ධියක තියෙන රචනය, නැත්නම් මේ සිද්ධියක තියෙන චරණය අතරෙන් ආනාපානය අහුලගන්න බැරුව යනවා. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය වෙන් කරගන්න බැරි වෙනවා. පිස්සිගෙ පලාමල්ල වගේ. නමුත් යෝගාවචරයා දියුණු වෙලා හැම දේකම රචනය ඔච්චරයි, හැම දේකම චරණය මෙච්චරයි, ආනාපානයෙත් ඔච්චරයි, වෙන දේත් ඔච්චරයි කියල තේරුම්ගන්න නම් ඉතින් ලොකු සුතමය ඥානයක් අවශ්‍යයි. ලොකු චින්තාමය ඥානයක් අවශ්‍යයි. එතකොට මේ බාධා කරන දේටත් තියෙන්නෙ ඔය චරණෙමයි. මං මේ වෙන් කරලා අතිරේක වශයෙන් බලන්ඩ හදන ආනාපානයෙත් තියෙන්නෙ ඔය චරණෙමයි, ඔය රචනයමයි කියල බැලුවොත් අර එකක් වෙන් කරගන්නේ බැසගැනීමේ පහසුව සඳහා. නමුත් කොයි එකත් එකයි.

ඉතින් ඒක ටිකක් ඇතුළට ගෙනියනවා. අපි ඒක ඉස්සරහට යනකොට වේදනානුපස්සනාවෙදි, චිත්තානුපස්සනාවෙදි, ධම්මානුපස්සනාවෙදි කතා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. මේ වෙලාවෙදි ආනාපානය කොටු කරල තියාගන්න ඕනෑ කියන කෙනාට තමයි අර අනෙකුත් දේවල් බාධා වෙන්නේ. නමුත් ඒවා ඇත්තටම බාධා නෙවෙයි. මේවා ප්‍රගති පරීක්ෂණ. මේවා අතරවාර වාර පරීක්ෂණ වගේ. ඉතින් එව්වට හෙමිහිට හෙමිහිට යෝගාවචරයගේ ප්‍රශ්න අනුව අත්දැකීම් අනුව මෙහෙයවන්න ඕනෑ.

ඒක සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේ මාතෘකා තැබීමක් තමයි මේ කරන්නේ. **සමුදයධම්මානුපස්සී වා විහරති, වයධම්මානුපස්සී වා විහරති, සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා විහරති** කයෙහි කියල ඇත්තටම රූප ධර්ම ගැනයි මෙතන කතා කරන්නේ. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය වෙන්න පුළුවන්, ඉඳගෙන ඉන්නකොට දැනෙන තද ගතියක් මෙළෙක් ගතියක් වෙන්න පුළුවන්, පිම්බීමක් හැකිළීමක් වෙන්න පුළුවන්. ඇති වෙනවා, නැති වෙනවා. ඒක හඳුන්වාදෙන්නේ ටිකක් කල් වෙලා වැඩියි වගේ පේන්නේ. මේ සතිපට්ඨානයේ ආරම්භයේදිමයි හඳුන්වාදෙන්නේ. මේක ඒ හැම පර්වයකම අවසානෙදි සර්වඥයන් වහන්සේ වාටියක් නමනවා වගේ මේ කාරණා ටික පෙන්නල දෙනවා.

ඊට පස්සෙ කායානුපස්සනාවටම හෝ කරන කෙනාට හෝ ආඩම්බර වෙන්න පුළුවන්, නැත්නම් බහුශෘත භාවයකට ගැඹුරකට යන්න පුළුවන් පාඨයක් තියෙනවා **අත්ථි කායො’ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති**. මට කයක් තියෙනවා කියන එකට සතිය තියෙනවා. අපි හුගක් වෙලාවට වැඩ කරනකොට මගේ කය මට මතක නෑ. දරුවො ගැන මතක් කරනවා. අම්මා තාත්තා ගැන මතක් කරනවා. ලෙඩ වෙච්ච කෙනෙක් ගැන කතා කරනවා. කොරෝනා ගැන කතා කරනවා. මට මාව ඉන්නවද කියන එක මතක නෑ. ඒ තරමටම වල්මත් වෙලා ජීවත් වෙන්නේ. ඉතින් හුඟදෙනෙක් හිතනවා ඒක කරුණාව මෛත්‍රිය කියලා. ඒක අනුන් ගැන හිතනවයි කියලා. අනුන් ගැන හිතන්න තියා තමන්ගෙ ගෙදෙට්ට මරගාතෙ ලෝකෙට පරකාසෙ.

ඉතින් ඒ වෙනුවට “අත්ථි කායො’ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති” කියල කියන්නේ, දැන් දෙඹකරයක් තියෙනවා

නම් දෙඹකරය හොඳට පට්ටල වෙලා තියෙන්න එපායැ තව මොනව හරි උස්සන්න. දෙඹකරය එල්ලි එල්ලි තියෙද්දි ඒකට මොනවක්වත් උස්සන්න බෑ නෙ. ඉතින් ඒ වගේ තමන් ප්‍රතිෂ්ඨාවක් ලබන්නෙ නැතුව, සතියේ ප්‍රතිෂ්ඨාවක් ලබන්නෙ නැතුව එයා වෙන දේවල් කරන්න ගත්තොත් වෙන්නෙ තමන්ගෙත් මුල සිඳගන්නවා. තමන්ගෙ පදනම නැති වෙනවා. ඉතින් ඒක - මේ වෙලාවෙ කිච්චට තේරුම්ගනියිද කියන්න බෑ - ඒකයි මේ කියන්නෙ තනි වෙන්නයි කියලා. තමන් තනි වෙලා තමන් පට්ටල කරගන්නකො. පට්ටල වුණාට පස්සෙ ඕනැ තරම් උදව් කරන්ඩ පුළුවන්. තමන් පට්ටල නොවී බෑ. ඒක නිසා ඉස්සෙල්ලාම දැනගන්න ඕනැ 'මට කයක් තියෙනවා'. තමන්ම බලන්න මේ වගේ වැඩසටහනකින් පිට ඉන්නකොට දවසේ කොච්චර වෙලාවක් අපිට ඒක මතක නැති වෙනවද කියලා. බත් කනකොට දිව හැපෙනවද කියල බලන්න. යනකොට පය වදින හැටි බලන්න අතන මෙතන. මොකද? කය කොහේද තියෙන්නෙ කියලා මතක නෑ. අර වැඩේට තියෙන ආසාව. පිහිය අරගෙන කැපෙනවද කියල බලන්න අතගානකොට පිට පැත්ත අතගානවා. නැත්නම් කැපෙනවද කියල බලනකොට අත කැපිලා ඉවරයි. ඒ මොකද අත තමයි පාවිච්චි කරන්නෙ උපකරණයක් විදිහට. ඒක මතක නෑ. දිග පළල මතක නෑ. අහුකොන් මතක නෑ.

කායානුපස්සනාවට ආවට පස්සෙ මේක අකුළුවාගෙන ඉබ්බෙක් වගේ **අත්ථි කායො'ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති යාවදෙව ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය** - මේ ඥානය ඔතනයි හටගන්නේ. 'මම දැන් මෙතන' කියන තැනින් එහාට ගියාට පස්සේ පිස්සු ඔළුවක් තියෙන්නේ. වඳුරු මනසක් තියෙන්නේ. 'මම දැන් මෙතන' කියනකොට කුඤ්ඤෙ ගැටගහන්නෙ කයේ තමයි. ඒක මතක නැති කරගත්ත ජීවිත තමයි අපි කියන්නෙ අසතිමත් ජීවිත. Eccentric කියල කියන්නේ. වර්තමානෙ නෑ.

අද මේ තාක්ෂණික ලෝකේ, මේ යටිතල පහසුකම් සහිත ලෝකේ, මේ විවිධාකාර වෙළඳ දැන්වීම් සහිත ලෝකේ සම්පූර්ණයෙන් කය අමතක කරන්න නේ උත්සාහ කරන්නේ. හුඟදෙනෙක් හිතනවා කය අමතක කිරීම relaxation එකක් කියලා. පොඩ්ඩක් බීලා, බීඩියක්

සුරුට්ටුවක් බීලා, මොනවා හරි තව කෙනෙක් ගැන හිතහිතා, තව දෙයක් ගැන හිතහිතා ඉන්න පිස්සු කරන ලෝකෙක සර්වඥයන් වහන්සේ මේ අවුරුදු දහස් ගාණකට ඉස්සෙල්ලා දේශනා කරපු දේ කොයි වෙලාවක හරි මේ "අත්‍ථි කායො'ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති" කියන තැන ආස්වාදජනක වෙනවා නම් ඔන්න නිවන. 'මම දැන් මෙතන ඉන්නවා' කියන එක කම්මැලිකමක්වත් ඌන පූරණයක්වත් නෙවෙයි. ඇත්තටම සතුටු වෙන්න ඕනැ එකක්. මනුස්සයෙකුට විතරයි ඕක කරන්න පුළුවන්. තිරිසනෙකුට බෑ. යක්ෂයෙකුට ප්‍රේතයෙකුට බෑ. ඒ කට්ටියට මේ 'මම දැන් මෙතන ඉන්නවා' කියන එක එච්චර විෂය ගෝචර වෙන්නෙ නෑ. ඉතින් ඒක විෂය ගෝචර වෙන්න පුළුවන් මනුස්සයත් නා නා ප්‍රකාර බාහිර දේවල් ඔළුවෙ දාගෙන, භාවනා කරන පැයෙත් භාවනා කරන වෙලාවෙත් හිත නන්නත්තාර වෙලා ගත කරනවා.

ඒ නිසා මේ කයට සලකන්න පන්සලකට වගේ. මේ කයට සලකන්න පූජනීය ස්ථානයක් විදිහට. රූප ලාවණ්‍ය කරලා ශෝභන කරන එක නෙවෙයි. සර්වඥයන් වහන්සේත් රහතන් වහන්සේලාත් හොඳ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් නඩත්තු කරල තියෙනවා. මොකද, මේක තිබ්බොත් විතරයි ඔක්කොම කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ. මේක අවුල් කරගත්තොත් ඊට පස්සේ මොන නිවනක්වත් නෑ. ඒ නිසා කයක් තියෙන බව උදේ හවස, නැත්නම් පර්යංකෙ මුල මැද අග තුනේම කල්පනා කරනවා. "යාවදෙව ඤාණමත්තාය" එතනයි ඥාන මාත්‍රය පහළ වෙන්නේ. එතනයි සතිය මුල් වෙන්නේ. ඒ නිසා අපි කුඤ්ඤයක් විදිහට පාවිච්චි කරනවා කය.

**අනිස්සිතො ච විහරති, න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති** බාහිර දේවල් නිශ්‍රිත කරගන්නෙ නෑ. අනාගන්නෙ නැතුව ජීවත් වෙනවා. "අනිස්සිතො ච විහරති, න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති" දැන් වටේ පිටේ අපිට අම්මලා තාත්තලා වස්තු භෝග ගොඩක් තියෙනවා. ඒව තිබ්බයි කියලා හැම වෙලාවෙම ඕවා කරේ තියාගෙන ඉන්න ඕනෑකමක් නෑ. එව්වා එව්වයේ වැඩ කරගනියි. තමන් තමන්ගෙ කය ගැන බලාගෙන ඉන්න වෙලාවෙදි - හොඳට මතක තියාගන්න - මගේ අත්දැකීම තමයි ඒවා සේරම සැනසෙනවා. තමන් තමන්ගෙ කය

බලාගෙන ඉන්නවා දකිනකොට ලෝකෙම සැනසෙනවා. ඒකයි සිද්ධාර්ථ කුමාරයා බුදු වෙන්නත් ඉස්සෙල්ලා දකිනකොට ගෝතමී කිව්වේ, **නිබ්බුතා නූන සා මාතා - නිබ්බුතා නූන සො පිතා- නිබ්බුතා නූන සා නාරී - යස්සායං ඊදිසො පති**

ඒ නිසා අපේ කයට මේ විදිහට සලකනවට අපි කියනවා කායානුපස්සනාව කියලා. ඉතින් ඒ නිසා උත්සාහ කරලා බලන්න දවසෙ හම්බ වෙන හම්බ වෙන වෙලාවෙ තමන් තමන් එක්ක ගත කරමින්, ඉන්න ඉරියව්වට හිත යොදලා, හුස්මම නැති වුණත් - ආනාපානසතිය බව හැබැව - මේ විදිහට උත්සාහ කරනවා නම් විතරක් අපි ජීවත් වුණා වෙනවා. සාසනේ කෙරුවා වෙනවා. සියලුදෙනාට ඒ දේ කරගැනීම සඳහා මේ උපදෙස් මේ අත්දැකීම් හේතු වාසනා වේවා! කියල ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

~~~~~~~~~~~

<u>ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් සුද්ධ කිරීම</u>

<u>ප්‍ර:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, නාසිකාග්‍රයට හිත තබාගෙන නිසොල්මනේ හුස්ම ඉහළ පහළ යන හැටි බලා සිටියෙමි. කෙටි හුස්ම සහ දිග හුස්ම වෙන් කර හඳුනාගත හැකිය. සමහර හුස්ම රැළි ගොරෝසුයි. හුස්ම ඉහළ පහළ යන හැටි බලා සිටින විට සිතේ නිශ්ශබ්දතාවක් අත්දකිනවා. නැවතිලා වගේ දැනෙනවා. කෙටි සිතුවිලි පැමිණියත් ඒවාට අවධානය යොමු නොකර සිටීමට උත්සාහවත් වන අතර නැවත හුස්ම රැල්ල වෙත සතිමත් වෙමි. ඒ කොපමණ කළත් සිතුවිලි එන බවක් දැනේ. මුහුණේ චංචල කම්පන දැනී නොදැනී යනවා. මේ මාර්ගය නිවැරදිදැයි කරුණාවෙන් පහදා දෙන සේක්වා!

<u>පි:</u> මේක අහගෙන ඉන්නකොට මට හිතුණා මෙහෙම උපමාවක් අනුව මේක විස්තර කරල දෙන්ඩ. ඒකෙන් අදහස් කරන්නෙ පාර හරි කියන එක තහවුරු කිරීමක්. අපි හිතමු අපි මේ වගේ වෙලාවක කොළඹ නගරෙ වගේ යනකොට ලොකු වාහන තදබදයක හිර වෙලා ඉන්නවයි කියලා. එතකොට අපිට යන්ඩ ඕනැ ගමනක් තියෙනවා. ඉතින් කරන්ඩ දෙයක් නෑ, එතන රතු ලයිට් එකත් වැටිලා. ඉතින් එහෙම තද වෙලා ඉන්න වෙලාවෙ අපිට තේරෙනවා අපි දැන් දඟලලා
~~~~~~~~~~~

කරන්න දෙයක් නෑ කියලා. ඉතින් අපි ඉන්නකොට අපිට හම්බ වෙනවයි කියල හිතමු ඔන්න කොළ පාට එළිය. යනව ඉස්සරහට. දැන් එහෙනුත් වාහන යනවා මෙහෙනුත් වාහන යනවා. කොහොම හරි හප්පගත්තොත් ගමන ඔයිට වැඩිය අමාරුයි.

අපි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට හිත දැම්මට සිතුවිලිත් එනවා, සද්දත් තියෙනවා, වේදනාත් තියෙනවා. අපි දැනගන්නවා ඒගොල්ලන්ගෙ වැරැද්දෙන් හරි කමක් නෑ මගේ වැරැද්දෙන් හරි කමක් නෑ හැප්පුණොත් අනතුරක් වළක්වා නොගැනීමේ දඬේ ගෙවන්ඩ වෙනවා. ඉතින් අපි මේක දැගෙන යනකොට අපිට කවදකවත් බලාපොරොත්තු වෙන්ඩ බෑ නගරයේ වාහන නැති පාරක් හම්බු වෙයි කියලා. කබරයෝ නැති පාරක්, හරක් නැති පාරක්, මිනිස්සු නැති පාරක්, පොළක් නැති පාරක් හම්බ වෙන්නෙ නෑ. ඉතින් අපි හිතනවා මම කාර් එකක් ගත්තෙ බොහොම අමාරුවෙන්. ඒ නිසා මං කාර් එකේ යනකොට කවුරුවක්වත් පාරට දන්ඩ එපයි කියලා. එහෙම වෙන්නෙ නෑ. අනිත් එක මෙතෙක් කල් ගොඩාක් කලබලව තිබුණු වීදියක්නෙ මේ අපේ හිත කියන්නෙ. ඉතින් දැම්මට පස්සෙ මේ එන එකේ පොඩ්ඩක් හරි අඩුවක් තියෙනවා නම් අපි සතුටු වෙන්ඩ ඕනැ. පොඩ්ඩක් හරි හුස්මක් වෙන් කරල බලන්න පුළුවන් වුණා නම්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයක් වෙන් කරල බලන්න පුළුවන් වුණා නම් ඒක සති ආඩම්බරයක්. නමුත් අපිට ලෝකය නිවන් දකියි, ලෝකය භාවනා කරයි, ලෝකය තැන්පත් වෙයි කියල හිතන්න බැහැ.

අන්න එහෙම තමන් හරියට වැඩේට එල්ල වෙලා අනුන්ගෙ කරදර දගන්නෙ නැතුව ඉන්නකොට තමන්ට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා තමන්ගෙ කයේ වෙනදට වඩා වෙනස්, වෙනදට නොදැනිච්ච ආවේග, පුංචි නොදැනිච්ච දැනීම් එන්න පටන්ගන්නවා. මහා සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ඒ වෙලාවට කයට හිත ආවට පස්සෙ, වැඩේ යම් ප්‍රමාණයකට තලතුනා වුණාට පස්සෙ අපිචර්මය තමයි ගොඩක් සංවේදී වෙන්නෙ කියලා. බාහිර හම සංවේදී වෙන්න පටන්ගන්නවා. මෙකෙත් ඇඟිලි තුඩු, නියසිල, කන්සිල, නිකට, නාසය දෙපැත්ත, ඇස් දෙක දෙපැත්ත වගේ සමහර සංවේදී තැන් වැඩියෙන් උද්දීපනය වෙනවා. එතකොට පේන්නෙ

මූණ කහනවා වගේ. නැත්නම් ඇඟිලි නළියනවා වගේ. ඒක ඇතුළෙ හිරිවැටිලා හිරි යන්නා වගේ. අන්න එහෙම සමහර තැන් ස්නායු තුඩු තියෙන තැන් විශේෂයෙන් ක්‍රියාත්මක වෙන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට ඒ යෝගාවචරයට තේරෙන්නෙ නෑ ශබ්දයක් වේදනාවක් වගේ සතියට මේක බාධාවක්ද? නැත්නම් සතිය තහවුරු වීම නිසා ආපු ලක්ෂණයක්ද? කියලා. එව්වා ඉතින් කමටහන් සුද්ද කිරීමෙන් පමණයි ගලවලා දෙන්න පුළුවන් වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ කයෙහි හොඳට සතිය පිහිටලා. අර වෙනදා නොදැනිච්චි පොඩි දේවල් සිද්ධ වෙනවා.

ඒකට නිදර්ශනයක් වශයෙන් කියනවා කෝවිඩ් හැදුණට පස්සෙ තමයි පරීක්ෂණ කරලා තියෙන්නෙ අපි පැයකට කොච්චර වතාවක් මූණ අතගානවද කියලා. පැයකට 26 වතාවක් අපි මූණ අතගානවා භාවනා කළත් නැතත්. ඒකෙන් තමයි අතේ තියෙන කෝවිඩ් විෂ බීජය නහයට යන්නෙ. මේක හොයාගත්ත වෛද්‍යවරයා තමයි කිව්වෙ අත හෝදලා තියාගන්න. මූණට ආවරණයක් දාගන්න. මූණ අතගාන්න එපා. අතගානවා නම් රෙදි කෑල්ලක් තියෙන තැනක් අල්ලලා අතගාන්න. එතකොට හමෙන් හම ගැවෙන්නෙ නෑ. සතියෙන් ඉන්න එක්කෙනා දන්නවා භාවනා කරනකොට කහනවා වැඩියි. එයාට තේරෙනවා අපි අතේ තියෙන විෂ බීජ නහයෙ ගාගන්නෙ කෝවිඩ්වලට කරන දසකමක් විදිහට. වහල්කමක් විදිහට. විෂ බීජෙ තිබුණොත් අතගානකොට ඉබේම යනවා. ඒවා ශ්ලේෂ්මලවල ගැවෙනවා. ඉතින් මේ වගේ දේවල් අපිට වැටහෙනවා අපි කොහොමටක්වත් විනාඩි 2 කට සැරයක් මූණ අතගාන ගතියක් තියෙනවා. කහනවා. නමුත් තේරෙන්නෙ සතිමත් වුණාට පස්සෙ විතරයි. ඒක බාධාවක් නෙවෙයි. ඒක ප්‍රශ්නයක් නෙවෙයි. සතිය පිහිටවපු බවට උත්තරයක්, නැත්නම් සතිය පිහිටවපු බවට සුබ ලකුණක්.

<u>ප්‍රශ්න:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, දැන් බොහෝ විට අපි ඉන්න ඉරියව්වේම හුස්ම රැල්ලට සිත තියාගන්නත් සමහර අවස්ථාවලදී ඇඳේ නිදාගෙන හුස්ම රැල්ලට සිත යොමු කරන්නත් පුරුදු වෙලා තියෙනවා. පර්යංකයකට යන්නෙ නැතුව ඒ ඉන්න ඉරියව්වේම හුස්ම රැල්ල මෙනෙහි කිරීම උචිතද යන කරුණ පහදා දෙන්න.

<u>පිː</u> ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය, සතිය පුරුදු කරපු එක්කෙනාට ඉරියව්වේ ලොකු ඉඩක් ලැබෙනවා. නමුත් ආධුනිකයෙක් කවුරු හරි ළඟට ඇවිල්ල ඇහුවොත් කොහොමද ස්වාමීන් වහන්ස ආනාපානය වඩන්නේ? සතිය වඩන්නේ? කියලා, අපි කියන්නේ ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වෙන් පටන්ගන්න කියලා. ඒ නිසා ආධුනිකයට ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව තමයි පුළුවන්. නමුත් හොඳට පුරුදු වෙලා සතිය කියන්නෙ මොකක්ද? හුස්ම කියන්නෙ මොකක්ද? ඉරියව්ව කියන්නෙ මොකක්ද? කියල දන්න කෙනාට ඉරියාපථ සන්ධි අතරමැද ප්‍රධාන ඉරියව් හතරෙ කොයි එකත් කරත හැකි. නිදාගෙන ඉන්න එකේ තියෙන්නේ ආනාපානසතිය වැඩෙනකොට තැන්පත් වෙනකොට නින්දට බර ගතිය වැඩියි. එතකොට අපි නිදාගෙන ඉන්න ඉරියව්ව කෙලෙස් නින්දකට ඇදල දන්න ඉඩ තියෙනවා. හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්ව අවදි භාවයට වැඩියි. ඇවිදින ඉරියව්ව තවත් අවදි භාවයට වැඩියි. ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව තමයි මධ්‍යස්ථ. නිදාගෙන ඉන්න ඉරියව්ව ඕනෑවට වැඩිය හිත සීතල කරලා තැන්පත් කරන ගතියට වැඩියි. නමුත් අපි නිදාගන්න යන වෙලාවෙ හුස්ම බලන එක අතිරේක ලාභයක්. ඒ වුණත් ආධුනිකයෙකුට කියනවා එපයි කියලා. ආධුනිකයට කියනවා හොඳට ඉඳගෙනම කරන්න. ඒකට ගෞරව කරලා ඒකට පරිසරය සකස් කරල දීලා පස්සෙ පුළුවන් වැඩේට යන්න.

<u>ප්‍රː</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මා භාග්‍යවතුන් වහන්සේට වැඳ පුද ආනාපානසති භාවනාව සඳහා සූදනම් වුණා. හරි බරි ගැහී වාඩි වී දෑස් පියාගත්තා. නාසිකාග්‍රයට හිත තියාගෙන ටික වෙලාවක් හිටියා. පුළුන් පුළුන් වගේ දනුණා. අනතුරුව හුස්ම දිහා බැලුවා. පටන්ගැන්ම නාසය මැද හරිය වගේ. කුහරයක් තුළින් හුස්ම යනවා වගෙයි. හුස්ම දිග සහ කොට බව හඳුනාගත්තා. ආශ්වාසය අවසානයේ නාස් කුහරය උඩ කොටසේ රළුව වදින හැටිත් ප්‍රශ්වාසයට කලින් පුංචි වෙනසකුත් දනුණා. ප්‍රශ්වාසය අවසානයේ ආශ්වාසය පටන්ගන්න කලින්, ප්‍රශ්වාසය අවසානයේ ආශ්වාසයට බාර දෙන තැන නාස් පුඩු පිම්බීමක් හඳුනාගත්තා. දැඩි අවධානයෙන් මේ දෙස බලා සිටින විට කය සන්සුන් වෙනවා. උගුර කසනවා දැනෙනවා. සතිමත් බව පුහුණු කරන්න පටන් අරගෙන අවුරුදු 4 ක් පමණ වෙනවා. සිතුවිලි ආවේ නැහැ. නමුත් ඇතුළත පොඩි කෙටි

පණිවිඩ එහාට මෙහාට යනවා. මේ දැනෙන දේ පිළිබඳව කෙටි පණිවිඩ කල්‍යාණ මිත්‍රයාට යවන්න හිතෙනවා. යවනවා. උවමනාවෙන් හටගන්න හුස්මට වඩා ඉබේ හටගන්න ඉඩ දෙන හුස්ම දිහා බලනකොට කය ගොඩාක් සංසිඳෙනවා. මේ මාර්ගය නිවැරදිදැයි පැහැදිලි කර දෙන සේක්වා!

<u>පි:</u> මේ කෙනා අවුරුදු 4 ක් ආනාපානසතිය වැඩුවට මේ විදිහට රචනා ශිල්පය ඉගෙනගෙන බොහොම අලුත්. බොහොම වටිනවා. මේ රචනයෙන් තමයි අපි නිවැරදි භාවය තහවුරු කරගන්නේ. ඒ වගේම, යමක් නිවැරදිව වාර්තා කිරීම ඉගෙනගන්නේ. ඉතින් ඒක හරි වැදගත්. අද භාවනා ලෝකයේ ඇත්තට විශාල පිරිසක් ඉන්නවා හරියට ඇප වෙලා කැප වෙලා භාවනා කරනවා. නමුත් සිද්ධ වෙන දේ ඒ විදිහටම වාර්තා කරන්න දන්නෙ නෑ. ඒගොල්ලො වාර්තා කරන දේවල් තෝරනවා මේක හරි ඇති, මේක වැරදි ඇති, මේක කිව්වොත් වරදවලා තේරුම්ගනියි කියලා. එතකොට වෙන්නෙ අර කමටහන් වාර්තාව අහගෙන ඉන්න එක්කෙනාට නිවැරදි චිත්‍රයක් ලැබෙන්නෙ නැහැ. මේ කෙනා නිවැරදි චිත්‍රය දෙන්න දන්නවා.

ඒ නිසා මෙයාගෙ වාර්තාකරණය හොඳයි. මේක හොඳ ආදර්ශයක් ආධුනිකයෙකුට. ඒ වුණාට ආධුනිකයා හැමදම තෙපරබබා ඉඳලා වරද්දලාමයි අවංක වාර්තාවක් ලියන්න පුරුදු වෙන්නෙ. ඉතින් ඒ නිසා මේ වගේ වාර්තා අපි පොදු කමටහන් වාර්තාවලදි ඉදිරිපත් කරනකොට සමහර යෝගාවචරයො දන්නවා අපි දැනුම තිබුණට ප්‍රශ්න පත්‍රයකට උත්තර ලියන වෙලාවෙ මතක තියෙන ටික විතරනෙ අපිට ලකුණු ලබලා තියෙන්නෙ. ඒක ලිව්වෙ නැත්නම් කොච්චර දක්ෂ වුණත් වැඩක් නැහැ. සර්වඥයන් වහන්සේ ඕවට ලොකු වටිනාකමක් දීලා තියෙනවා. භාවනා කරනකොට ඒ සිදු වෙන දේ වර්ග කිරීමකින් තේරීමකින් තොරව වාර්තාකරණය. ඇත්තටම එච්චරම තමයි counseling කියන්නෙ. උපදේශනය කියලා මානසික විද්‍යාවෙ උගන්නන්නෙ ඔච්චරයි. වෙච්ච දේ එහෙම්ම කියන්න. අහගෙන හිටියෙ නැති වුණාට ප්‍රශ්නයක් නෑ. උත්තරේ එතන. අපි මේක හංගගෙන ඉන්න ගිහිල්ලා, නැත්නම් වර්ග කරලා බේරන්න ගියාට පස්සෙ තමයි, අපිට හෙළි දක්වගන්න බැරි වීම නිසා තමයි

මෙතන ප්‍රශ්න තියෙන්නේ. බුද්ධ ශාසනේ තියෙන වෙලාවෙ අපිට හෙළි දක්වගන්න පුළුවන්. ඒත් ලොකු විශ්වාසයක් ඕනෑ. විශ්වසනීයත්වයක් ඕනෑ මේ ස්වාමීන් වහන්සේ මට බනින එකක් නෑ, ගහන එකක් නෑ, මම මෝඩයෙක් කියල සලකන එකක් නෑ කියල විශ්වාසය. ඒක ගුරුවරයා සහ ගෝලයා අතර ඇති වෙනඇ ශාසනික සම්බන්ධතාවයක්. නමුත් මේ වගේ එක්කෙනෙක් හරියට දනගෙන වාර්තා කෙරුවොත් ඒක අහගෙන ඉන්න බොහෝදෙනාට, විශේෂයෙන් මේ වගේ ජනමාධ්‍යයෙන් වැඩ කරනකොට තේරෙනවා භාවනා නොකරන එක නෙවෙයි ප්‍රශ්නෙ තියෙන්නේ, භාවනා කරන දේ නිවැරදිව වාර්තා කරන එක. මීටත් වඩා විස්තර අහන්න ඕනැ නම් පොඩි දරුවෙක් වාර්තා කරන හැටි අහන්න. හරිම ලස්සනයි.

<u>ප්‍ර</u>: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, භාවනා කිරීම සහ කල්පනා කිරීම කියන්නෙ දෙකක්ද? එකක්ද?

<u>පි</u>: ඇත්තටම කතෝලික සභාවේ පොත්පත් කියවනකොට පේනවා contemplation කියල එකක් තිබිල තියෙනවා. Contemplation කියල කියන්නේ දෙවියන් වහන්සේගේ ගුණ සිහිපත් කරනවා. නැත්නම් අපි කියනවා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ගුණ සිහිපත් කරනවා. එහෙම නැත්නම් කුරානේ සඳහන් කරල තියෙනවා අල්ලාතුමාගෙ ගුණ 99 ක් තියෙනවා කියලා. ඒවා සිහිපත් කරනවා. එතකොට මේ සිහිපත් කිරීම, කල්පනා කිරීම සහ මනසිකාරය; මෙන්න මේක මනෝචිකිත්සාවෙ, නැත්නම් මානසික විද්‍යාවෙ ප්‍රශ්නයක්. සිහිපත් කිරීම කියන්නෙ මනස හැසිරවීමක්. ඒ වගේම අතීතයට අදාළ දෙයක්. එතකොට ඒක කල්පනාවටද වැටෙන්නේ? එහෙම නැත්නම් ඒක වර්තමානයේ හිත පවත්වාගැනීමට කොච්චර උදව් වෙනවද කියන එක හොඳට තේරුම්ගැනීමේ වගකීම තියෙන්නේ ගෝලයට නෙවෙයි. ගුරුන්නාන්සෙටයි තියෙන්නේ.

මේ පිළිබඳ ගැඹුරු පරීක්ෂණ ගොඩාක් කරල තියෙනවා. මෙනෙහි කරන්නෙත් නැතුව, සිහිපත් කරන්නෙත් නැතුව, කල්පනා කරන්නෙත් නැති වෙලාවට විතරයි භාවනාව සිද්ධ වෙන්නේ කියලා කියනවා. මෙනෙහි කිරීමත් එක එල්ලයක්. යොමු කරවීමක්

තියෙනවා. නැත්නම් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ හරි ශාස්තෘන් වහන්සේගේ ගුණ සිහිපත් කිරීමත් හිත කීකරු කිරීමට උදව් වෙනවා. ඒ වගේම යම් යම් දේවල් කල්පනා වෙනවා කෙරුවත් නැතත්. එච්ච සේරගේම දන්නවා මගේ හිත කොච්චරක් යකාගෙ මේ කම්මලක්ද කියන එක. ඒක දැනගන්න එක ලොකු දෙයක්.

මනසිකාරය පවත්වන්න යනකොට, සතිය පවත්වන්න යනකොට තේරෙනවා මේ හිත කොච්චරක් වැඩ කරනවද කියලා. කාටද මේ වැඩ කරන්නේ? කාගෙද න්‍යාය පත්‍රය? අපි ඔක්කොම නිකම්ම නිකන් බැලයෝ. එතකොට තේරෙනවා යමක් නොකර සිටීම, නැත්නම් හිතන්නෙ නැතුව ඉන්න එක, කල්පනා නොකර ඉන්න එක, සිහිපත් නොකර ඉන්න එක - එතකොට මහා පාළු ගතියක් දැනෙනවා. මේ දෙක අතර ආධුනික යෝගාවචරයා හිර වෙනවා. ඒක නිසා යෝගාවචරයා කැමතියි යමක් කරන්න, යමක් තියෙනවා නම්. නමුත් අවසානයේ ගැඹුරට යනකොට යමක් නොකර සිටින තැන, යමක් නැති තැන තමයි අපි නොදන්නා අපිට අවශ්‍ය කරන අධ්‍යාත්මය තියෙන්නේ.

ඒ නිසා මුලදි අපි සිහිපත් කිරීමත් අගය කරනවා. කල්පනා කිරීමත් ටිකක් කරන්න කියනවා අවශ්‍ය නම්. මෙනෙහි කිරීමත් කරන්න කියනවා. ක්‍රමයෙන් සර්පයෙක්ගෙ හැව හලන්නා වගේ එක එක හැලෙනකොට ඒකට එහෙම්ම යන්න දෙන එක තමයි යෝගාවචරයා විසින් කළ යුත්තේ. නොකරන්නෙත් ඒක තමයි. ඒක තමයි ගුරුන්නාන්සෙ කෙනෙක් ළඟ ඉඳගෙන කියල දෙන්නේ 'මෙන්න මෙතනදි ගෙඩිය ඉදුණාට පස්සෙ ඕක වැටෙන්න අරින්න. ආයෙ ගහේ ගැට ගහලා තියලා වැඩක් නැහැ'. අන්න ඒ වගේ මෙනෙහි කිරීම්, සිහිපත් කිරීම්, කල්පනා කිරීම් වගේ දේවල් හිතේ ස්වභාවය. අන්න ඒවා අනුව පටන්ගත්තට කමක් නෑ. හැලෙන වෙලාවෙ හිහිට ගෙවන් වෙන පැත්තට පත් කරන්න පුළුවන් නම් මං කියනවා ගිය ආත්මෙත් භාවනා කරපු කෙනෙක් කියලා.

# 6 | ආනාපානසති භාවනාව

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ

**නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස**

**ආනාපානසතිසමාධි භාවිතො බහුලීකතො සන්තො චෙ ව පණීතො ච අසෙචනකො ච සුඛො ච විහාරො උප්පන්නුප්පන්නෙ ච පාපකෙ අකුසලෙ ධම්මෙ ඨානසො අන්තරධාපෙති වූපසමෙතී'ති**

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, සතිපට්ඨාන සූත්‍රය මුල් කරගෙන අපි කරගෙන යන මේ විවරණයේ තවත් අංකයකටයි අපි පිවිසිලා තියෙන්නේ. පූජනීය ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේත් අපත් මේ වෙනකොට ආනාපානසතිය කියන කොටස තමයි ටික ටික විග්‍රහ කරගෙන යන්නේ. ආනාපානසතිය පිළිබඳව භාෂ්‍යවතුන් වහන්සේ කරපු එක්තරා අන්දමක තවත් ප්‍රශංසාත්මක විග්‍රහයක් තමයි මම මාතෘකාව වශයෙන් තබාගත්තේ.

එක්තරා අවස්ථාවක භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේත් සංඝ පිරිසත් වේසාලි නුවර වැඩවාසය කරනවා. ඒ අවස්ථාවෙදි බුදුරජාණන් වහන්සේ විශේෂයෙන්ම අසුභ භාවනාව පිළිබඳව භික්ෂූන් වහන්සේලාව උනන්දු කිරීමක යෙදෙනවා. කයේ තියෙන අසුභය පිළිබඳව, ඒකෙ තියෙන නිස්සාරත්වය පිළිබඳව විශේෂයෙන් විස්තර කරනවා. ඒ නිසා භික්ෂූන් වහන්සේලා ඒ පැත්තට ටිකක්

වැඩිපුර නැඹුරු වෙනවා. ඊට පස්සෙ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මාස තුනක් විවේකීව, හුදෙකලාව ගත කරනවා. ඒ අතරෙදි භික්ෂූන් වහන්සේලා වැඩිපුර අසුභ භාවනාවේ නිරත වීම නිසා කය පිළිබඳව ඉතාම කලකිරිලා, ඒකෙ අනවශ්‍ය අන්දමින් එහාට ගිහිල්ලා සිය දිවි නසාගන්නා මට්ටමට පත් වෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මාස තුනකින් තමන්ගේ විවේකය කෙළවර කරලා නැවතත් සඟ පිරිස අතරට පැමිණෙනකොට සැහෙන භික්ෂූන් වහන්සේලා පිරිසක් සිය දිවි නසාගෙන ඉන්න බව තේරුම් අරගන්නවා. ඉතින් ඒ අවස්ථාවෙදි බුදුරජාණන් වහන්සේ විශේෂයෙන්ම මේ ආනාපානසති භාවනාව මූලික කරගෙන ධර්ම දේශනාවක් පවත්වලා ආනාපානසතියේ තියෙන වටිනාකම භික්ෂූන් වහන්සේලාට විශේෂයෙන් අවධාරණය කරනවා. ආනාපානසතිය අපි කාටත් වඩන්න පුළුවන්. බහුල වශයෙන් ප්‍රගුණ කරන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසාම මනසේ ඇද වැටීමක් පසුබෑමක් සිද්ධ වෙනවා වෙනුවට මනස ඔසවා තැබීමක්, මනස සංසිඳීමක්, විතර්ක සංසිඳීමක්, මනසේ ප්‍රණීත බව ශාන්ත බව ඇති කිරීමක් ආදිය ආනාපානසති භාවනාව මූලික කරගෙන අපිට සිද්ධ කරගන්න පුළුවන් බව බුදුරජාණන් වහන්සේ විශේෂයෙන් දේශනා කරනවා.

**ආනාපානසතිසමාධි භාවිතො බහුලීකතො සන්තො චෙ ව පණීතො ච අසෙචනකො ච සුඛො ච විහාරො උප්පන්නුප්පන්නෙ ච පාපකෙ අකුසලෙ ධම්මෙ ඨානසො අන්තරධාපෙති වූපසමෙති** මේ විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ විශේෂයෙන්ම ආනාපානසතිය වැඩීමේ ආනිශංස රැසක් මෙතෙන්දි දේශනා කරල තියෙනවා. "බහුලීකතො භාවිතො" - ඒ කියන්නෙ බහුලීකෘත කරන්නත් ඕනෑ. වඩන්නත් ඕනෑ. එතකොට එහෙම වඩාගෙන යනකොට මෙතන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියේ ඇති වෙන ප්‍රතිඵල ටික ටික වර්ධනය වෙලා ඒකෙ ප්‍රණීත වීමක්, සැහැල්ලු වීමක්, ඒ තුළින් යම් කිසි සැපයක් මතු වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒක භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විශේෂයෙන් පෙන්වා දෙනවා.

අපි අද දවසේ මෙහෙයවීමක් සහිතව සුළු වෙලාවක් භාවනා කරද්දිත් සමහර විට ඇතැම් කෙනෙක් ප්‍රායෝගිකවම අත්දකින්න ඇති මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය දිහා අපි සංසිඳීමකින් යුක්තව, සැහැල්ලුවෙන් යුක්තව බලාගෙන ඉන්නකොට හුස්ම රැල්ල ටිකටික සංසිඳෙන්න පටන්ගන්නවා. අපි හැබැයි හොඳ අවධානෙන් ඉන්න ඕනෑ. හිත නින්දට වට්ටගෙනත් බැහැ. හොඳ අවධානයෙන් මේ ක්‍රියාවලිය දිහා බලාගෙන ඉන්නව නම් ටික ටික ඒකෙ සියුම් සියුම් ලක්ෂණ මතු වෙන්න පටන් අරන්, දිග කෙටි වශයෙන් ඒවා තේරෙන්න පටන් අරන්, ඊළඟට මුල මැද අග එහෙම හොඳට තේරෙන්න පටන් අරගෙන එක්තරා අවස්ථාවක් එනවා, මේ තොරතුරු ටික ටික නැති වේගෙන යන ස්වභාවයක්. මැකීගෙන යන ස්වභාවයක්. අපි එතෙන්දි හිත නින්දට වට්ටගන්නෙ නැතිව බොහොම සැහැල්ලුවෙන් ඒ ක්‍රියාවලියට වෙන්න ඉඩ හැරියා නම්, ආනාපානසතිය බොහොම සාර්ථකව සිද්ධ වෙනවා. හැබැයි ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය හොඳට සංසිඳිච්ච ගතියක්, සියුම් වෙච්ච ගතියක්, ප්‍රණීත වෙච්ච ගතියක් තමයි යෝගාවචරයෙක් අත්දකින්නේ.

මෙන්න මේ තත්ත්වය යෝගාවචරයෙක් ආනාපානසති භාවනාවේ අත්දකින හොඳ ප්‍රතිඵලයක් කියල කියන්න පුළුවන්. මොකද, ඒ වෙනකොට හිත සෑහෙන දුරට සංසිඳිලා තියෙනවා. ඇතුළෙ කතාව සෑහෙන්න සංසිඳිලා තියෙනවා. හිතේ විතර්ක සංසිඳිල තියෙනවා. ප්‍රපංච සමනය වෙලා තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා ආනාපානසති භාවනාව බුදුරජාණන් වහන්සේ විශේෂයෙන්ම විතර්ක චරිතයාට අනුදැන වදාරනවා. ඒ කියන්නෙ අපේ හිත්වල හුඟාක් වෙලාවට ඇතුළත කතාවක් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. කියවන ගතියක් තියෙනවා. නිතරම තවත් කෙනෙක් එක්ක කියවනවා කියවනවා වගේ ගතියක් අපේ හිත්වල තියෙනවා. අන්න ඒ විතර්ක කිරීමේ ප්‍රපංච කිරීමේ ස්වභාවය සෑහෙන දුරකට සමථයකට පත් කරලා හිත සන්සුන් වෙන ගතියක්, නිශ්ශබ්ද වෙන ගතියක්, සැහැල්ලු වෙන ගතියක් ආනාපානසතිය දියුණු කරද්දි කෙනෙක් තුළ මතු වෙලා එනවා.

මේ තත්ත්වය තව තව වර්ධනය කරන්න වර්ධනය කරන්න තව තව මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියේම විවිධ ප්‍රභේද අපිට දකගන්න පුළුවන්. සමහර විට මේ සිද්ධ වෙන්නෙ ආශ්වාසයක්ද ප්‍රශ්වාසයක්ද කියල දනගන්න බැරි තරම් මේක සියුම් වෙන්න පුළුවන්. ඒ මට්ටමේදි අපිට සමහර විට මෙතන දනෙන්නෙ යම් කිසි සුළු දනීමක් පමණයි. අපිට විපස්සනාවට හැරෙනකොට ඒ දනීමේ හටගැනීමක්, ඒ දනීමේ නිරුද්ධ වී යාමක්, ඒ දනීමේ පටන්ගැන්මක්, ඒ දනීමේ අවසන් වීමක් වශයෙන් මේක සමහර විට කෙනෙකුට තේරෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේ කොටසක් තමයි **සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේදි** සතිපට්ඨාන භාවනා කොටස වශයෙන් **සමුදයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති** කියලා භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරන්නෙ. මොකද, ඒ වෙනකොට අර අපි හිටපු ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය කියන සම්මුති මට්ටම අභිභවා ගිහිල්ලා දන් අපි ඊට වඩා සූක්ෂ්ම මට්ටමකට අවතීර්ණ වෙලා ඉන්නවා. එතෙන්දි සමහර විට යන්තම් දනීමක් පමණයි තේරෙන්නෙ, නැත්නම් සුළු වේදනාවක් විතරයි තේරෙන්නෙ. එහෙමත් නැත්නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය තුළින් පැන නැගිච්ච උණුසුමක්, සිසිලසක්, ස්පර්ශයක් වගේ දෙයක් තමයි කෙනෙකුට තේරෙන්නේ.

මේ මට්ටමකට එනකොට අපි හිතුවොත් අපේ සතිය දුර්වල වෙලා සමාධිය දුර්වල වෙලා කියලා, එහෙම දෙයක් නෙවෙයි ඇත්තටම වෙලා තියෙන්නෙ. මේ ක්‍රියාවලිය ටික ටික සංසිඳෙන්න සංසිඳෙන්න ඒ අපිට දනිච්ච ස්වභාවයන් සූක්ෂ්ම වෙලා, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය සංසිඳිලා, අපිට යන්තම් දනීමක් පමණයි ඉතුරු වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට අපේ මුළු අවධානයම ඒ වෙතට යොමු වෙලා තියෙන්නෙ. ඒ අවධානය යොමු වෙච්ච ක්‍රියාවලියේ තමයි දන් අපි අත්දකින්නෙ සූක්ෂ්ම ඇති වීමක්, සූක්ෂ්ම නැති වීමක්. එතකොට මෙබඳු ගැඹුරක් අපි ටික ටික දනගන්න දනගන්න සමහර විට ප්‍රඥාවෙන් අපේ හිත තව තව මෝරන්න පටන්ගන්නවා. සම්පජඤ්ඤය තව තව වර්ධනය වෙන්න පටන්ගන්නවා.

ඉතින් මෙහෙම යන ගමනක තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ආනාපානසතියම මුල් කරගෙන 16 ආකාරයකින් තව විග්‍රහ කරල පෙන්නන්නේ. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ පෙන්නන්නෙ මේකෙ අවස්ථා 4 යි. නමුත් **ආනාපානසති සූත්‍රය, ඉච්ඡානංගල සූත්‍රය** ආදී බොහෝ සූත්‍රවල ආනාපානසතියම මුල් කරගෙන සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන්ම ප්‍රගුණ කරන ආකාරය විස්තර කරල තියෙනවා. කෙසේ නමුත් ඇතැම් කෙනෙක් ඉන්නවා ආනාපානසතිය වඩන්න උත්සාහ කළාට ඒ තරම්ම සාර්ථක නොවෙච්ච. ඉතින් එබඳු පිරිසක් අපි කොහොමද සතිපට්ඨානෙට යොමු කරගන්නේ? ඒකටත් හොඳ අවස්ථාවක් තියෙනවා.

ආනාපානසතිය විස්තර කළාට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරන්නේ ඉරියාපථ සම්බන්ධයෙන්. ඒ කියන්නෙ අපේ කයේ තියෙන විවිධ ඉරියව් පිළිබඳව දැනුවත් වීම සම්බන්ධයෙන් තමයි විස්තර කරන්නෙ. ඒ කියන්නේ හිටගෙන ඉන්නකොට දැනුවත් වීමක්, ඇවිදිනකොට දැනුවත් වීමක්, සැතපිලා ඉන්නකොට දැනුවත් වීමක්, ඉඳගෙන ඉන්නකොට දැනුවත් වීමක්, ඇඳුම් පැළඳුම් අඳිනකොට පළඳිනකොට දැනුවත් වීමක්, ආහාරපාන ගන්නකොට දැනුවත් වීමක්, මේ ආදී වශයෙන් අපි එදිනෙදා ජීවිතයේ කරන කියන සෑම කටයුත්තකදිම සිහිය පැවැත්වීම වෙත අපිව ක්‍රමානුකූලව යොමු කිරීමක් මේ සම්පජඤ්ඤය කොටසෙදි, ඒ වගේම ඉරියාපථ කොටසෙදි බුදුරජාණන් වහන්සේ ක්‍රමානුකූලව අපිව අරගෙන යනවා.

මේ ඉරියාපථ, නැත්නම් ඉරියව් පැවැත්වීම සම්බන්ධයෙන් අපි අවධානය යොමු කරනකොට, මේ ඉරියව්වල අපිට මුලදි හම්බ වෙන්නේ අපිට තේරෙන රළු ඉරියව් කීපයක් පමණයි. උදාහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම් ප්‍රධාන ඉරියව් 4 ක් අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන් - ඉඳගෙන ඉන්නවා, හිටගෙන ඉන්නවා, ඇවිදිනවා, සැතපිලා ඉන්නවා. මේ ඉරියව් 4 ක් අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන්. මේවායේ අවධානය පවත්වන්න පවත්වන්න ටික ටික ඒ පිළිබඳ දැනුවත් භාවය, සතිමත් භාවය, සම්පජඤ්ඤය වැඩෙන්න වැඩෙන්න කුඩා කුඩා

ඉරියව් පවා - ඒ කියන්නෙ මේ ඉරියව්වල තව සූක්ෂ්ම පැති පවා කෙනෙකුට තේරෙන්න පුළුවන්.

අන්න එබඳු සූක්ෂ්ම පැත්තක් තමයි බුරුම රටේ **මහා සී සයාඩෝ** ස්වාමීන් වහන්සේ මතු කරගත්තේ පිම්බීම හැකිළීම ක්‍රියාවලිය වශයෙන්. මෑත කාලයේ හඳුන්වා දීපු තවත් භාවනා ක්‍රමයක් තමයි ඒ පිම්බීම හැකිළීම මුල් කරගත්ත භාවනා ක්‍රමය. උන්වහන්සේ ඒක විස්තර කරනවා මේ ඉරියව්වලම තියෙන ඒ සූක්ෂ්ම පැත්තක් වශයෙන්. ඉතින් එතකොට කෙනෙකුට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය මූලික කරගත්ත ආනාපානසතිය වඩන්න ගියහම යම් යම් ගැටලු සහගත තැන් මතු වෙනවා නම්, එබඳු යෝගාවචරයෙකුට මේ පිම්බීම හැකිළීම මුල් කරගත්ත භාවනාවකට පිවිසෙන්න පුළුවන්. මොකද, ඒක හරි සරලයි. අවධානය යොමු කරන්න තියෙන්නෙ උදර ප්‍රදේශයට. දැන් ආනාපානසතියෙදි නම් අපි දන්නවා අවධානය යොමු කරන්න තියෙන්නෙ නාසිකාග්‍රය ප්‍රදේශයට. හැබැයි පිම්බීම හැකිළීම භාවනාවෙදි අපේ අවධානය යොමු කරන්නෙ උදර ප්‍රදේශයට. එතකොට අපි ආශ්වාසයක් කරනවා සමගම උදරයේ නෙරා යාමක්, ඉදිරියට පැමිණීමක් සිද්ධ වෙනවා. අපි ඒක පිම්බීමක් වශයෙන් හඳුනාගන්නවා. ප්‍රශ්වාසයක් සිද්ධ වෙනකොට උදරය ආපස්සට පැමිණීමක්, හැකිළීමක් සිද්ධ වෙනවා. එතකොට මෙන්න මේ පිම්බීම් හැකිළීම් ක්‍රියාවලිය තමයි අපි හොඳට අවධානයෙන් බලාගෙන ඉන්නේ. එතකොට පිම්බීමක් සිද්ධ වෙනකොට පිම්බීමක් වශයෙන් තේරුම්ගන්නවා. හැකිළීමක් සිද්ධ වෙනකොට හැකිළීමක් වශයෙන් තේරුම්ගන්නවා.

අපේ අවධානය තාමත් වෙනතක යොමු වෙනවා නම්, අතීතෙට අනාගතේට යොමු වෙනවා නම්, අපිට පුළුවන් මෙනෙහි කිරීමක් පාවිච්චි කරන්න. උදාහරණයක් වශයෙන් 'ආශ්වාසයක්' වශයෙන් අපි මෙනෙහි කළා. ඒ වගේමයි මෙතෙන්දිත් පිම්බීමක් සිද්ධ වෙනකොට 'පිම්බීමක්' වශයෙන් මෙනෙහි කරන්න පුළුවන්. හැකිළීමක් සිද්ධ වෙනකොට 'හැකිළීමක්' වශයෙන් මෙනෙහි කරන්න පුළුවන්. දැන් නිරායාසයෙන් කයට හුස්ම ගන්න ඉඩ දීලා අපි අපේ

අවධානය උදර ප්‍රදේශයේ පවත්වනවා. පිම්බීමක් සිද්ධ වෙනකොට ඒ බව දැනගෙන 'පිම්බීමක්' කියල මෙනෙහි කරනවා. හැකිළීමක් සිද්ධ වෙනකොට ඒ බව දැනගෙන 'හැකිළීමක්' කියල මෙනෙහි කරනවා. දැන් මෙතන තියෙනවා යෝගාවචරයෙකුට පහසු ස්වභාවයක්. මොකද, අපේ හිසේ ඉන්ද්‍රිය රාශියක් කේන්ද්‍රගත වෙලා තියෙන නිසා සමහර වෙලාවට ආනාපානසතිය වඩන්න ගියහම ඇතැම් කෙනෙක් ඕනැවට වඩා අවධානය යොමු කරන්න යෑම නිසා යම් යම් සංකූලතා මතු වෙන ස්වභාවයක් තියෙනවා. නමුත් මේ පිම්බීම හැකිළීම භාවනාවෙදි අපිට අවධානය පවත්වන්න තියෙන්නෙ උදර ප්‍රදේශයේ නිසා ඒ සංකූලතාවල සෑහෙන දුර අඩු වීමක් පෙන්නුම් කරනවා. ඉතින් ඒ නිසා හුඟක්දෙනෙකුට ආනාපානසතියේ යම් යම් ප්‍රශ්න පැන නැගුණා නම්, ඒ අයට පහසුවෙන්ම පුළුවන් මේ පිම්බීම් හැකිළීම් භාවනාව හරියනවද කියල පොඩ්ඩක් විමසල බලන්න.

කලිනුත් මතක් කළා වගේ ආනාපානසතියට සමාන්තරව යන ස්වභාවයක් මේ පිම්බීම හැකිළීම භාවනාවෙත් තියෙනවා. මොකද, ආනාපානසතියෙ අපි තේරුම්ගත්තා මුලදි **සතොව අස්සසති, සතොව පස්සසති** කියල තමයි අපි පටන්ගත්තේ. ඒ වගේමයි මෙතනත් මේ අවස්ථාවෙදි පිම්බෙනවා, මේ අවස්ථාවෙදි හැකිළෙනවා කියල බොහොම සරලව තමයි ඒකත් පටන්ගන්න තියෙන්නේ. හැබැයි ටික ටික සතිමත් බව දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න, ඒකාග්‍රතාව වර්ධනය වෙන්න වර්ධනය වෙන්න, ආනාපානසතියෙදි අත්දැක්කා වගේම මෙතනත් පිම්බීම් හැකිළීම්වල තියෙන වෙනස්කම් යෝගාවචරයා අත්දකිනවා. ඒක සමහර විට ටිකක් දීර්ඝව අත්දකිනවා, කෙටියෙන් අත්දකිනවා. සමහර විට ඉහළට එසවෙනවා වගේ දැනෙනවා. නැත්නම් පහළට පැමිණෙනවා වගේ දැනෙනවා. ඉස්සරහට පැමිණෙනවා වගේ දැනෙනවා. ආපස්සට පැමිණෙනවා වගේ දැනෙනවා. නැත්නම් මේ පිම්බීමේ ක්‍රියාවලියේ සහ හැකිළීමේ ක්‍රියාවලියේ කැඩිකැඩී යෑමක් අත්දකිනවා. නැත්නම් පිම්බීමේ ක්‍රියාවලියේ යම් තද වීමක් තේරෙනවා. හැකිළීම් ක්‍රියාවලියේ සැහැල්ලු වීමක් ලිහිල් වීමක් තේරෙනවා.

ඔන්න ඔය වගේ මේ ක්‍රියාවලිය තව තව විස්තාර වෙන්න පටන්ගන්නවා. යෝගාවචරයෙක් විස්තර සහිතව දැනගන්න පටන්ගන්නවා. වෙනත් වචනවලින් කියනවා නම් මුලින්ම පිම්බීම හැකිළීම පාවිච්චි කරලා හොඳට සතිය තහවුරු කරගන්නවා. සතිය තහවුරු කරගත්තට පස්සේ ඒ යෝගාවචරයට පුළුවන් තව දුරටත් ඒ සතිමත් භාවය පදනම් කරගෙන මේ ක්‍රියාවලිය විමසලා බලන්න. හිතේ පොඩි කුතුහලයක් සහිතව මෙතන ඇත්ත වශයෙන්ම සිද්ධ වෙන්නෙ මොකක්ද කියලා විමසලා බලනවා. කුතුහලයක් සහිතව බලනවා. එතකොට පුංචි දරුවෙක් අතට සෙල්ලම් බඩුවක් දුන්නහම එයා හොඳට විවිධ පැතිවලට යොමු කරල බලනවා වගේ මෙතනදිත් මේ යෝගාවචරයා උත්සාහවන්ත වෙනවා මේ පිම්බීම් හැකිළීම් ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ යම් අධ්‍යයනයක නිරත වෙන්න. එතකොට පිම්බීම පිළිබඳව හැකිළීම පිළිබඳව තොරතුරු රාශියක් දැනගන්න පුළුවන්.

මේ කටයුත්ත දිගට කරගෙන යනවා නම්, එතනත් අර ආනාපානසතියේදි කෙනෙක් අත්දැක්කා වගේ මේ ක්‍රියාවලියෙදිත් සමහර විට කෙනෙකුට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියෙ ඇති වීම් නැති වීම් දැක්ක වගේ ඒක සියුම් වෙලා ගිහිල්ල උණුසුමක් සිසිලසක්, චලන රාශියක්, කැඩි කැඩී යෑම් රාශියක්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ වගේම මෙතනදිත් වෙනස්වීම්, ඇති වීම් නැති වීම්, දැනීම්වල ඇති වීම් නැති වීම්, උණුසුම් සිසිල් ස්වභාවයන්ගේ ඇති වීම් නැති වීම්, චලන ස්වභාවයන්ගේ ඇති වීම් නැති වීම්, තද වීම් ස්වභාවයන්ගේ ඇති වීම් නැති වීම් ආදී විවිධ දේ රාශියක් දැනෙන්න පුළුවන්. එකඑක්කෙනාට එක එක අන්දමින් මේක දැනෙනවා. මේ සියල්ලම දැනීමත් අත්‍යවශ්‍ය නැහැ. අපිට තියෙන්නෙ ඒ හොඳට දැනෙන පැත්තකින් භාවනාවට බැසගන්නයි.

ඔය තත්ත්වයම එතකොට අපිට විග්‍රහ කරන්න පුළුවන් **සමුදයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති** කියලා කායානුපස්සනාවේ ආනාපානසතියේ විස්තර කළා වගේම මෙතෙන්ටත් මේ තත්ත්වය යොදන්න පුළුවන්. එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ දෙකේ එක්තරා සමාන්තර ස්වභාවයක තමයි

භාවනාව වැඩෙන්නේ. එතකොට යෝගාවචරයෙකුට කිසිම හිතේ සැකයක් පහළ කරගන්නෙ නැතුව මේ පිම්බීම හැකිළීම භාවනාව තමන්ගෙ කායානුපස්සනාව දියුණු කිරීම සඳහා යොදගන්න පුළුවන්. එතකොට ආනාපානසතිය පාදක කරගෙන යෝගාවචරයෙක් අර 16 ආකාරයකින් ගැඹුරකට ගැඹුරකට ගියා වගේම, පිම්බීම හැකිළීම භාවනාව පාදක කරගෙනත් කෙනෙකුට ගැඹුරකට ගැඹුරකට යන්න පුළුවන්.

මේ තත්ත්වය තව තව දකින්න දකින්න හිතේ ඒකාග්‍රතාව, සංසිඳීම, සැහැල්ලුව යෝගාවචරයා අත්දකිනවා. ඒ වගේමයි හිතේ සම්පජඤ්ඤය, ප්‍රඥාව ආදී විපස්සනාව මූලික වෙච්ච අවබෝධයක් එන්න පටන්ගන්නවත් සමගම විපස්සනාවකට නැඹුරු වෙලා එයාගෙ හිත විශේෂයෙන්ම භාවනාවේ ඉහළ මට්ටමකට පත් වෙන්න අවකාශ තියෙනවා. පටන්ගන්නෙ බොහොම සරල තැනකින්. හැබැයි ක්‍රමානුකූලව භාවනාව වැඩීගෙන යනකොට ඒක ගැඹුරකට ගිහිල්ලා විපස්සනාවේ හොඳ අත්දැකීම් ලබන්න පුළුවන් තත්ත්වයක් කරා අරගෙන එන්න පුළුවන්. ඒ නිසා බුරුම රටේ මේ වෙනකොට බහුල වශයෙන් භාවනානුයෝගීන් භාවිතා කරන්නේ පිම්බීම් හැකිළීම් භාවනාව. අනිත් කාරණය තමයි ආනාපානසතිය වඩපු යෝගාවචරයෙකුට වුණත් පිම්බීම හැකිළීම වඩන එක ඒ තරම් අපහසුවක් නැහැ. ඒ වගේමයි පිම්බීම හැකිළීම භාවනාව වඩලා කෙනෙකුට වුවමනා නම් ආනාපානසතියට මාරු වෙන්නත් පුළුවන්, මේ දෙක අතර සෑහෙන්න සමාන්තර ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන නිසා.

අපි හිතමු කෙනෙක් පිම්බීම හැකිළීම භාවනාව වඩාගෙන යනකොට එයාට තේරෙන්න ඉඩ තියෙනවා දැන් මෙතන මේ පිම්බීම් රාශියක්, හැකිළීම් රාශියක් පමණයි තියෙන්නේ. නැත්නම් තද වීම් රාශියක්, ලිහිල් වීම් රාශියක් පමණයි තියෙන්නේ. නැත්නම් ඉදිරියට ගමන් කිරීම් රාශියක්, ආපසු පැමිණීම් රාශියක් පමණයි තියෙන්නේ. නැත්නම් චලන රාශියක් පමණයි තියෙන්නේ. දැනීම් රාශියක් පමණයි තියෙන්නේ කියලා අර ටික ටික අපි සම්මුතියෙන් පරමාර්ථයට, නැත්නම් සම්මුතියෙන් සූක්ෂ්ම මට්ටමක් දක්වා පැමිණෙන ගමනක් යෝගාවචරයෙකුට අත්දැකගන්න පුළුවන්. අන්න එබඳු මට්ටමකදි

තමයි කෙනෙකුට දැනගන්න පුළුවන් මේවායේ තියෙන යථා ස්වභාවය. ඒ කියන්නෙ මෙතන ක්‍රියාවලියක් තියෙනවා, සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් ඇත්ත වශයෙන්ම නැහැ. මේ හුදු ක්‍රියාවලියක් තමයි අපි අත්දකින්නේ. ඒ ක්‍රියාවලිය තමයි අපි දැන් මේ හොඳට සියුම්ව අධ්‍යයනය කරන්නේ. එතකොට දැන් මෙයා පිම්බීම් හැකිළීම් තව දුරටත් පාවිච්චි කරන්නෙ සතිමත් බව දියුණු කරන්න. ප්‍රඥාව දියුණු කරන්න. ඒ සතිමත් බව, ප්‍රඥාව දියුණු කරන්න දියුණු කරන්න, සත්ත්ව පුද්ගල භාවයෙන් අයින් වෙලා මෙතන හුදු ක්‍රියාවලියක් පමණක්, ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක් පමණක් තියෙන අන්දම යෝගාවචරයෙකුට වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා.

මේ අනුව කායානුපස්සනාවේ තියෙන භාවනා ක්‍රම එකිනෙකට උදව් උපකාර කරන ගතියක් තියෙනවා. ඕනෑ නම් ආනාපානසතිය වඩලා පිම්බීම හැකිලීමට යොමු වෙන්න පුළුවන්. පිම්බීම හැකිලීම භාවනාව වඩලා ආනාපානසතියට යොමු වෙන්න පුළුවන්. ආනාපානසතියෙන් ධාතු මනසිකාරයට යොමු වෙන්න පුළුවන්. ඊළඟට පිම්බීම හැකිලීම් භාවනාවෙන් ධාතු මනසිකාරයට යොමු වෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේ එක්තරා අන්දමක මේවා අතර යම් යම් සම්බන්ධතා දකින්න ලැබෙනවා. අපි හිතමු කෙනෙක් ක්‍රමානුකූලව මේ භාවනාව වඩාගෙන යනවා නම්, සමහර විට දැන් මේ පිම්බීම් හැකිළීම් ක්‍රියාවලිය සම්පූර්ණයෙන් තැන්පත් වෙන්නත් ඉඩ තියෙනවා. අපි අර ආනාපානසතියෙදි අත්දැක්ක වගේම පිම්බීම් හැකිළීම් ක්‍රියාවලියත් සම්පූර්ණයෙන්ම සංසිඳෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඉතින් එතකොටත් අපි පුළුවන් නම් කලබලයට පත් වෙන්නෙත් නැතිව, හිත නින්දට වට්ටගන්නෙත් නැතිව, සැක පහළ කරගන්නෙත් නැතිව මේ ක්‍රියාවලියට ඒ සංසිඳිච්ච ස්වභාවය තුළ පවතින්න ඉඩ දුන්නා නම්, එතුළින් යම් කායික මානසික සැහැල්ලුවක්, ඇතුළෙ කතාව සම්පූර්ණයෙන්ම අහෝසි වෙලා පුදුමාකාර ආධ්‍යාත්මික සුවයක්, එහෙමත් නැත්නම් ඇතුළත නිහැඬියාවක් අත්දකින්න යෝගාවචරයෙකුට අවස්ථාව ලැබෙනවා.

ඒ නිසා මේ භාවනාවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන ඒ ආනාපානසතියේ යම් යම් ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන නිසා යෝගාවචරයෙකුට කිසිම සැකයක් නැතුව පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් අවස්ථාව ලැබෙනවා. දැන් මේ භාවනාවේ අගට අපි අර ආනාපානසතියෙදි විස්තර කළා වගේම දැකගන්න පුළුවන් මේ යෝගාවචරයා ක්‍රමානුකූලව කායානුපස්සනාව පාදක කරගෙන සමහර විට දැනීම් පද්ධතියක් කරා යොමු වෙන ආකාරය. ඒ කියන්නෙ මුලින් තිබුණෙ යම් සම්මුති මට්ටමක්. හැබැයි දැන් තියෙන්නෙ සූක්ෂ්ම දැනීම් රාශියක් පමණයි. ඒ දැනීම්වල තමයි දැන් මේ ඇති වීමක් නැති වීමක් දකින්නෙ. ඒ දැනීම්වල ඇති වීමක් නැති වීමක් දැකලා සමහර විට ඒකෙනුත් හිත නිදහස් වෙලා, සම්පූර්ණයෙන්ම හිත උපේක්ෂා සහගතව, කිසිම ඇලීමක් බැඳීමක් උපාදානයක් නැතිව අනිශ්‍රිතව ඉන්න මට්ටමකට පවා පත් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ එන සෑම කමටහනකම අගට **අනිස්සිතො ච විහරති, න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති** කියන එක්තරා අන්දමක ප්‍රතිඵලයක් අපිට මතක් කරල දෙන්නේ. එතකොට ඒ ප්‍රතිඵලය මේ පිම්බීම හැකිලීම භාවනාව හරහාත් යෝගාවචරයෙකුට අත්දැකීමේ හැකියාව තියෙනවා. එතකොට එයාට තේරෙනවා දැන් එයා පැමිණියේ එක්තරා අන්දමක කය මුල් කරගත්ත මාර්ගයකින්. ඒ මාර්ගය දැන් ටික ටික වඩාගෙන ගියා. ඒ තුළින් සතිය දියුණු කරගත්තා. සම්පජඤ්ඤය දියුණු කරගත්තා. ප්‍රඥාව දියුණු කරගත්තා. විපස්සනාවක් ක්‍රමානුකූලව වැඩුණා. ඒකෙ යම් කිසි මුහුකුරා යාමකදි එයාගෙ හිත මේ කයෙනුත් නිදහස් වුණා. කය අතහැරල දැම්මා. නිමිති ගන්නෙ නැති තත්ත්වයකට පත් වුණා. දැන් ඔන්න හිත බොහොම සැහැල්ලුයි. කලින්ටත් වඩා බොහොම ප්‍රණීතයි. කිසිම තැනක ඇලිල බැඳිල නැහැ. කිසිම තැනක පිහිටල නැහැ. දැන් බොහොම සැහැල්ලු උපාදානවලින් තොර තත්ත්වයක් යෝගාවචරයෙක් අත්දකිනවා.

යෝගාවචරයෙකුට මුලින් ලොකු කාල පරිච්ඡේදයක මේ තත්ත්වය අත්දකින්න බැරි වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. මොකද, තාමත්

අපේ හිතේ උපාදන බහුල නිසා, ආශ්‍රව අනුසය ධර්මයන් තියෙන නිසා, ආයිත් ගිහිල්ල හිත මොකක් හරි අල්ලාවි. නමුත් යෝගාවචරයෙක් මේ අත්දකින ප්‍රණීත තත්ත්වය එයාගෙ හිතේ ලොකු පිබිදීමක් ලොකු සැහැල්ලුවක් ඇති කරනවා. ප්‍රණීත අත්දැකීමක් තමන් ලැබුවා කියල ඒකෙන් එක්තරා අන්දමක ආනිශංසයක් භුක්ති විඳගන්න එයාට ලැබෙනවා. ඒකෙන්ම එයාට භාවනාවට පෙළඹීමක්, තව තව මේක දියුණු කිරීමේ උවමනාවක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා එයා දිනපතා භාවනාව වඩනවා. එහෙම වඩාගෙන යනකොට එයාට තේරෙනවා මේ අවස්ථාවෙදි ක්‍රමානුකූලව මම සතිය දියුණු කරගෙන ආවා. ප්‍රඥව දියුණු කරගෙන ආවා. යම් කඩඉමකදී හිත කිසිවක් උපාදන නොකර නිදහස් වුණා.

මේ නිදහස තාවකාලික නිදහසක් හැබැයි. ඒත් යෝගාවචරයෙකුට ඒක හොඳට දැනෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඉතින් එතෙන්දිත් කලබල වෙන්නෙ නැතිව අපිට තියෙන්නෙ ඒ හිතේ තියෙන සැහැල්ලුව, ඒ නිදහස් ස්වභාවය, කිසිවක් ඇසුරු නොකරන ස්වභාවය අත්දකිමින් වාසය කරන්න මට පුළුවන්ද? කියල තමයි එතනත් කරන අභ්‍යාසය අපිට තියෙන්නෙ. **අනිස්සිතො ච විහරති** කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නෙ ඒකයි. අනිශ්‍රිතව වාසය කරනවා. මේක මේ එක මොහොතක් තුළ ඇති වුණා කියලා ප්‍රමාණවත් වෙන්නෙ නැහැ. නැවත නැවත මේ තත්ත්වයට හිත පත් කරගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. **න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති** ලොවේ කිසිවක් උපාදන නොකර වාසය කරන්න පුළුවන්ද? කියල දැන් යෝගාවචරයෙක් උත්සාහවන්ත වෙනවා.

එතකොට භාවනාවේ තවත් කඩඉමකට අපි පිවිසෙනවා. අර පැමිණි මාර්ගයේ අපි තවත් පැත්තකට අවතීර්ණ වෙනවා. දැන් යෝගාවචරයා මේ අනිශ්‍රිතව වාසය පිළිබඳව, උපාදන නොකර වාසය පිළිබඳව අත්දැකීමක් ලබනවා. හිත අරමුණක් ඇසුරු නොකර, උපාදනයක් නොකර, කිසිවක් ඇසුරු නොකර පවත්වන්න පුළුවන් බවට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ එයාගෙ හිතේ විශ්වාසයක් ගොඩනැගෙනවා. අපි මුලදි තේරුම් අරන් තිබුණෙ මේ හිතට අනිවාර්යයෙන්ම ඉන්න

තැනක් අවශ්‍යයි, අනිවාර්යයෙන්ම අරමුණක් අවශ්‍යයි, එහෙම නැත්නම් මේක ක්‍රියාත්මක වෙන්නෙ නැහැ කියල වගේ ආකල්පයක් අපේ හිතේ තිබුණේ. නමුත් සතිපට්ඨාන භාවනාව ක්‍රමානුකූලව දියුණු කරගෙන ප්‍රගුණ කරගෙන යනකොට යෝගාවචරයෙකුට දැනෙන්න පුළුවන්, හිත අරමුණු ඇසුරේ පැවැත්තුවට මොකද ඒ තුළින් හොඳ ප්‍රඥාවක් පුබුදු කරගත්තට පස්සෙ, යථාභූත ඥානදර්ශනයක් පහළ කරගත්තට පස්සෙ එතැනින් හිත නිදහස් කරගෙන, කිසිවක් උපාදාන නොකර කිසිවක් ඇසුරු නොකර පවත්වන්නත් පුළුවන් කියලා. යෝගාවචරයා මේක ටික ටික ඉගෙනගන්නවා.

මේ තත්ත්වය පවත්වන එක තමයි එක අතකින් අපිට කියන්න වෙන්නේ **සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනිපටිපදා** කියලා. ඒ කියන්නෙ සතිපට්ඨානය ප්‍රගුණ කරන, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වඩන ප්‍රතිපදාවක් තමයි දැන් යෝගාවචරයෙක් හඳුනාගන්නේ. එයාට තේරෙනවා මේ තත්ත්වය දැන් කෙටි කාලයක් මට පවත්වන්න පුළුවන්. නමුත් ඒක ප්‍රමාණවත් වෙන්නෙ නැහැ. ඒ සඳහා මම තව තව ශීලයෙන් ශක්තිමත් වෙන්න ඕනෑ. හිතේ සමාධියක් තව දියුණු කරගන්න ඕනෑ. ප්‍රඥාවක් තව දියුණු කරගන්න ඕනෑ කියල එයාටම තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට තමයි අපිට කියන්න පුළුවන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන විභංග සූත්‍රයේ දේශනා කරපු ආකාරයට ඒ තුන්වෙනි අදියරට යෝගාවචරයෙක් සම්ප්‍රාප්ත වෙන්නේ කියලා.

ඒ තුන්වෙනි අදියරට එයා පැමිණුනා නම්, එයාට තේරෙනවා දැන් මේක දිගට කරගෙන යන්නයි තියෙන්නේ. තව තව මේක අත්දකින්නයි තියෙන්නේ. නිදහසේ, ඇලීම් බැඳීම්වලින් තොරව හිත පවත්වන්නයි තියෙන්නේ. අනිශ්‍රිතව වාසය කරන්නයි තියෙන්නේ. ඒ අනිශ්‍රිත භාවයට, උපාදානවලින් තොර ස්වභාවයට පැමිණෙන්න විවිධ මාර්ග තියෙනවා. ආනාපානසතිය එක මාර්ගයක්. අපි අද කතා කරපු පිම්බීම් හැකිළීම් භාවනා ක්‍රමය තව මාර්ගයක්. ධාතු මනසිකාර භාවනාව තවත් මාර්ගයක්. අපි විවිධ මාර්ග ඔස්සේ මේ ස්වභාවයන්ට පැමිණෙනවා. මේ තත්ත්ව සාක්ෂාත් කරගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඒ සාක්ෂාත් කරගත්තට පස්සේ ඒ තත්ත්ව පවත්වන්න තව

තව උත්සාහවන්ත වෙනවා. මේවා පිළිබඳව දීර්ඝ විස්තර බුදුරජාණන් වහන්සේ විවිධ සූත්‍රවල අපිට කියල දීල තියෙනවා.

දැන් **ආනාපානසති සූත්‍රයට** අපි නැවතත් කෙටි අවධානයක් යොමු කළොත්, බුදුරජාණන් වහන්සේ එතනදි ආනාපානසතිය වැඩීම හරහා බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු වෙන ආකාරය විස්තර කරල තියෙනවා. ඒ වගේම ස්වභාවයක් මේ පිම්බීම් හැකිළීම් භාවනාවෙදිත් අපිට දැනගන්න පුළුවන්. එතෙන්දිත් බොජ්ඣංග ධර්මයන් දියුණු වෙන ආකාරය අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ අපේ හිත වෙනත් අරමුණුවල යන්නෙ නැතිව මේ පිම්බීම් හැකිළීම් ක්‍රියාවලිය තුළම හොඳට තහවුරු වෙච්ච සතිමත් බවකින් පවතිනකොට අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන් මෙතන සති සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙනවා. ඊළඟට ඒ පිම්බීම් හැකිළීම් ක්‍රියාවලිය නැවත නැවත විමසා බලන්න විමසා බලන්න ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙනවා. ඊළඟට මේ ක්‍රියාවලිය සාර්ථකව කරගෙන යෑම සඳහා සෑහෙන වීර්යයක් අවශ්‍යයි. ඒ වීර්යය අඛණ්ඩව පවත්වන්න පවත්වන්න, වීර්යය අවස්ථානුකූලව සම බර කරන්න කරන්න විරිය සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙනවා.

ඊට පස්සෙ මේ කටයුත්ත සාර්ථකව කරගෙන යද්දි ප්‍රමෝදයක්, හිතේ සැහැල්ලුවක්, සතුටක්, සොම්නසක් පහළ වෙනවා. ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය අපේ හිතේ වැඩෙනවා. එතකොට කය සැහැල්ලු වෙනවා, හිත සැහැල්ලු වෙනවා, පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය අපේ හිතේ වැඩෙනවා. හිත ඒකාග්‍ර වෙනවා, සමාධි සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙනවා. මේ කටයුතු ටික සාර්ථක වුණාට පස්සේ දැන් අපිට ඒ ක්‍රියාවලියට නිසි නින්දේ වෙන්න ඉඩ හැරලා පැත්තකට වෙලා බොහොම උපේක්ෂාවෙන් ඒ සිදුවීම දිහා බලාගෙන ඉන්න පුළුවන් නම්, උපේක්ෂා සහගතව ඉන්න පුළුවන් නම්, විශේෂයෙන්ම කිසිවක් උපාදාන නොකර අනිශ්‍රිතව වාසය කරන මට්ටමකට අපේ හිත පත් කරගන්න පුළුවන් නම්, අන්න එතෙන්දි උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගය ප්‍රබලව වැඩෙන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ විවිධ භාවනා ක්‍රම, විවිධ එල්ල ඔස්සේ, විවිධ ප්‍රවේශ ඔස්සේ පැමිණියත් ඒවායේදි අපේ හිතේ ධර්මතා රැසක් තමයි දියුණු

වෙන්නේ. ගුණධර්ම රැසක් තමයි දියුණු වෙන්නේ. ඒ ගුණධර්ම රැස දියුණු කරගන්න විවිධ ප්‍රතිපද, නැත්නම් විවිධ ක්‍රමවේද තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියල දීල තියෙන්නේ.

එහෙම නම් පින්වත්නි, අදත් ආනාපානසතියත් ඉරියාපථ කොටසත් අතරමැද්දෙන් අපිට ගමන් කරන්න පුළුවන්, ඒ තුළින් මතු කරගන්න පුළුවන් මේ පිම්බීම් හැකිළීම් භාවනාව මූලික කරගත්ත කරුණු ටිකක් තමයි අධ්‍යයනය කළේ, ඉගෙනගත්තේ, ඇහුම්කන් දුන්නේ. අපි මේ කාරණා හොඳින් තේරුම් අරගෙන අපි තුළත් මෙබඳු භාවනා තව තව දියුණු කරන්න ප්‍රගුණ කරන්න සතිපට්ඨානය තුළ ජීවත් වෙන්න එය ප්‍රගුණ කරන්න අපි උත්සාහවන්ත වෙමු. ඒ සඳහා අප සියලුදෙනාටම මාර්ගය විවෘත වේවා! ඒ සඳහා ප්‍රායෝගිකව යෙදෙන්න අවස්ථාව සැලසේවා! කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින් අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

~~~~~~~~~~

## ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් සුද්ධ කිරීම

<u>ප්‍ර:</u> පර්යංකයේදී හුස්ම ගැනීම පිට වීම ප්‍රකටව නොදැනෙන බැවින් පිම්බීම හැකිළීම වෙත අවධානය යොමු කරමි. මෙහිදී උදරයේ පිම්බීම හැකිළීම නොව පපු ප්‍රදේශයේ ඉහළ පහළ යාම අවධානයට යොමු වේ. ටික වෙලාවකින් නින්දකට යන විලාසයක් දැනෙන අතර, මෙහිදී සිතට විවිධ සිතුවිලි පැමිණෙයි. පපුවේ ඉහළ පහළ යාමටද වරින් වර සිත යොමු කරමි. හිස කඩා වැටී ඇති බව දැනී හිස සෙමින් කෙළින් කරමි. එහෙත් මේ අවස්ථාව ඇත්තටම නින්දක්ද, නැතහොත් සතිමත් වීමේ අවස්ථාවක්ද යන්න පරික්ෂාවට ලක් කළ යුතුද? එසේ නම් කවර ආකාරයකටද යන්න පහදා දෙන මෙන් ඔබවහන්සේගේ දෙපා නැමද ඉල්ලා සිටිමි.

<u>පි:</u> හොඳයි, අද අපි ආනාපානසතියත් පිම්බීම හැකිළීමත් මුල් කරගෙන යම් කරුණු ටිකක් ඉදිරිපත් කරපු නිසා ඊට මේ ප්‍රශ්නය සැහෙන්න අදාළයි කියන්න පුළුවන්. අපි පිම්බීම හැකිළීම කියන
~~~~~~~~~~

ඉරියව්වේ වෙනස් වීම දැනගනිමින් වාසය කරද්දි ඒක ඇතැම් කෙනෙකුට උදරයේ නෙරා යාමක් වශයෙන්, පිම්බීමක් වශයෙන් දැනෙන්න පුළුවන්. ඊළඟට හැකිළීමක් වශයෙන්, ආපසු පැමිණීමක් වශයෙන් දැනෙන්න පුළුවන්. ඇතැම් කෙනෙකුට මේකෙ විස්තර කරල තියෙන විදිහට පපුව ඉහළට යෑමක්, ආපස්සට වැටීමක්, නැත්නම් පහත් වීමක් වශයෙන් දැනගන්නත් පුළුවන්. ඒක ඉතින් එකළුක්කෙනාට දැනෙන ආකාරය. අපිට මේ විදිහටම දැනිය යුතුයි කියලා නියමයක් නැහැ. අපිට කුමන අන්දමින්ද වඩා ප්‍රකට වෙන්නෙ, එතැනින් අපිට භාවනාවට පහසු විදිහට ප්‍රවේශ වෙන්න පුළුවන්. අපේ අවධානය උදර ප්‍රදේශයේ පවත්වනවා. ඇතැම් කෙනෙකුට එතකොට උදරය ඉස්සරහට පැමිණීම ආපස්සට යෑම දැනෙන්න පුළුවන්. ඇතැම් කෙනෙකුට ඉහළට එසවීමක් පොඩ්ඩක් යටට වැටීමක් දැනෙන්න පුළුවන්. ඒකෙ කිසි වරදක් නැහැ.

ඊට පස්සෙ හැබැයි ඒ දේ හොඳට බලාගෙන යනකොට ඒ කාරණාව, නැත්නම් ඒ දැනීම තමයි පාදක කරගන්නෙ අපි තුළ සතිමත් බව දියුණු කරගන්න. ඒ කියන්නෙ හිත අතීතෙට යන එක වළක්වාගෙන, අනාගතේට යන එක වළක්වාගෙන, පුළුවන් තරම් මේ වර්තමාන මොහොතේ හිත පවත්වාගැනීම සඳහා උපකාර කරගන්නවා අපි මේ පිම්බීම් හැකිළීම් ක්‍රියාවලිය. හිත අතීතෙට යනවා, ආයිත් ගෙනැල්ල මේකෙම තියනවා. අනාගතේට යනවා, ආයෙත් ගෙනැල්ල මේකෙම තියනවා. ඉතින් එතකොට පිම්බීම් හැකිළීම් ක්‍රියාවලිය හරියට එහෙ මෙහෙ දුවන නැවකට නැංගුරමක් දානව වගේ තමයි. පිම්බීම් හැකිළීම් ක්‍රියාවලිය එහෙ මෙහෙ දුවන අපේ හිතට නැංගුරමක් වෙනවා.

මේ කටයුත්ත සාර්ථක වෙන්න සාර්ථක වෙන්න දැන් හිත එහෙ මෙහෙ දුවන ගතිය අඩු වෙලා, අතීතෙට අනාගතේට අතෙන්ට මෙතෙන්ට යන ගතිය අඩු වෙලා පිම්බීම් හැකිළීම් තුළම ඉන්න පටන්ගන්නවා. ඒක සාර්ථක වුණාට පස්සෙ අපිට තියෙන්නෙ දැන් සතිමත් බව සෑහෙන දුරට තහවුරු කරගත්තා. එතනින් සෑහීමකට පත් නොවී, දැන් මේ ක්‍රියාවලිය තව දුරටත් විමසලා බලනවා. අපිට කලින් නොතේරිච්ච දේවල් මොනවද මෙතන තියෙන්නේ? තව

සූක්ෂ්ම පැති මොනවද තියෙන්නේ? තව දැනගත යුතු යමක් මෙතන තියෙනවද? කියල තව දුරටත් විමසලා බලනවා. යම් කුතුහලයකින් ඒක හොයල බලනවා.

දැන් මේ හොයා බැලීමයි සිතීමයි කියන්නෙ දෙකක්. දැන් අපි කල්පනා කරනවා නෙවෙයි මේ. කල්පනා කරලා බලනවා කියන අදහසක් නෙවෙයි මෙතන තියෙන්නේ. හොඳට අපි තීක්ෂණව අවධානය යොමු කරගෙන ඉන්නකොට අපිට වඩවඩා තොරතුරු දැනෙන්න පටන්ගන්නවා. දැන් මේ වඩවඩා තොරතුරු දැනෙන්න පටන්ගන්නකොට ඇතැම් විට කෙනෙකුට නින්ද යන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ වගේ තත්ත්වයක් තමයි මේ යෝගාවචරයා අත්දැකලා තියෙන්නේ. මොකද, සමහර විට මේ දැනෙන දේවල් බොහොම සූක්ෂ්මයි.

<u>ප්‍ර:</u> ස්වාමීන් වහන්ස, මේ දැනෙන දේ අතර බැලිය යුතු දේවල් සහ නොබැලිය යුතු දේවලුත් තියෙනවාද?

<u>පි:</u> එහෙම නැහැ. විපස්සනාව පැත්තට හැරෙනකොට ලොකු පරාසයක් තියෙනවා. අපි මෙන්න මේ කොටස විතරයි බැලිය යුත්තේ, මේ කොටස බැලිය යුතු නැහැ කියල නියමයක් නැහැ. විපස්සනාව සඳහා, සෑහෙන පුළුල් ප්‍රදේශයක දේවල් අරමුණු ප්‍රදේශයක් අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා දැන් අරමුණ හඳුනාගැනීම, අරමුණේ ඒ විවිධ පැතිකඩ හඳුනාගැනීම, අනිකුත් ඊට සහභාගි වෙන විවිධ අරමුණු හඳුනාගැනීම, ඒ වගේ පුළුල් ක්ෂේත්‍රයක් ඔස්සේ පැතිරෙනවා. දැන් මේ තොරතුරු දැනගන්නා අතරේ සමහර විට හිත සැඟවෙන්න ඉඩ තියෙනවා. උදාසීන වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. සමාධියට බර වෙන්නත් ඉඩ තියෙනවා. දැන් මෙතන මට තේරෙනවා මේ යෝගාවචරයගෙ හිතේ සමාධි ගතිය ඕනෑවට වඩා වැඩි වෙලා සතිමත් බව දුර්වල වෙච්ච ගතියක් තියෙනවා. එතකොට තමයි බෙල්ල කඩා වැටිලා, මොකක් වුණාද කියලා දැනුවත් බවක් නැහැ. මොකක්දෝ තැනකට යනවා. ගිහිල්ල සෑහෙන වෙලාවකට පස්සෙ අවදි වෙනවා. එතන තියෙන්නේ සමාධියේ වැඩි වීමක්.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම 5 ක් කියල දෙනවා ශ්‍රද්ධාව, වීර්යය, සතිය, සමාධිය, ප්‍රඥාව කියලා. ශ්‍රද්ධාව වීර්යය කියන

දෙක තියෙන නිසා තමයි අපි මේ කටයුත්ත කරගෙන යන්නේ. හැබැයි මෙතන සතියයි සමාධියයි වීර්යයයි විශේෂයෙන්ම අපි සැලකිල්ලෙන් භාවිත කළ යුතුයි. අපි ඒ ඒ ප්‍රදේශවලට පිවිසෙනකොට 'මේ වෙලාවෙදි මම වීර්යය අඩු කරන්න ඕනෑද? වැඩි කරන්න ඕනෑද?' කියලා අපිට ඒ පිළිබඳ ප්‍රායෝගික අත්දැකීමක් ලබාගන්න අවශ්‍යයි. ඒ කියන්නෙ වීර්යය ක්‍රමානුකූලව පැවැත්තුවෙ නැත්නම් සමහර විට හිත පිට යන්න ගන්නවා. වීර්යය අධිකව පැවැත්තුවොත් හෙම එතකොටත් හිත පිට යන්න ගන්නවා. ඊළඟට වීර්යය අධිකව පැවැත්තුවොත් හිතට සමාධිගත වෙන්න තියෙන හැකියාව ඇහිරෙනවා. ඕනෑවට වඩා හිත සමාධිමත් වුණොත්, සමහර වෙලාවට වීර්යය අවම වුණොත්, එතකොට නින්ද යනවා.

ඔය වගේ ටිකක් තියෙනවා මෙතන ප්‍රායෝගිකව ඉගෙනගත යුතු කරුණු රාශියක්. ඒ තත්ත්වය අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන් වඩවඩා අපි තුළ අවදි බව වැඩි වුණා නම්. ඒ කියන්නෙ සතිමත් බවෙන්ම තමයි මෙතෙන්ට පිළිතුරක් ලැබෙන්නේ. ඒ නිසා මම යෝජනා කරන්න කැමතියි මෙතෙන්ට හොඳ පිළිතුරක් විසඳුමක් ලැබෙනවා මේ යෝගාවචරයා තව ටිකක් සක්මන දියුණු කළා නම්. සක්මන් භාවනාවෙදි අපි දියුණු කරනවා විශේෂයෙන්ම සතිමත් බව. විවිධ තැන්වල අපේ අවධානය යොමු කරමින් සූක්ෂ්මව ඒ ක්‍රියාවලිය අත්දකින්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. එතැනදි ඒ ගොඩනැගෙන සතිමත් බව, තීක්ෂණව බලන්න පුළුවන් හැකියාව මෙතෙන්දි එයා භාවිත කළා නම්, පිම්බීම හැකිළීම භාවනාවෙදිත් භාවිත කළා නම්, හිත සමාධියට ගිහිල්ලා හිත සැඟවෙන ගතියකට යෑම වෙනුවට, ඒ සමාධිමත් බවේ පිබිදුණු ස්වභාවයකින්, හොඳ ප්‍රකෘති බවකින්, අවදි සිහියකින් ඉන්න පුළුවන් ගතියක් එයාට ඇති වෙනවා.

ඒ නිසා මේකට හොඳ විසඳුමක් තමයි ටිකක් වැඩිපුර සක්මන කරන්න. සක්මන් භාවනාවෙ නිරත වෙලා එතනින් තව දුරටත් සතිය දියුණු කරගෙන, ඒ සතිමත් බව අරගෙන එන්න මේ පිම්බීම් හැකිළීම් භාවනාවට. එතකොට පුළුවන්කමක් ලැබෙනවා මේ භාවනාවත් තව සාර්ථකව කරගෙන යෑමට.

# 7 | සක්මන් භාවනාව

අති පූජ්‍ය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

**නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස**

**පුන ච පරං, භික්ඛවෙ, භික්ඛු ගච්ඡන්තො වා ගච්ඡාමීති පජානාති' තී**

ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, සර්වඥයන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද කායානුපස්සනාව කියන උප මාතෘකාව යටතේ අපි මෙතුවක් කල් සාකච්ඡා කරමින් හිටියේ ඉඳගෙන, නැත්නම් නොසෙල්වී, නැත්නම් කායික ක්‍රියාවක් නොකර කොහොමද මේ සතිය කියන එක කයට වද්දගන්නේ? කියන එකයි.

ඒකට බොහෝම සූක්ෂ්ම උපමාන රාශියක් අවශ්‍යයි. ඒ ටික අපි මතක් කරගත්තා, ඉඳගෙන භාවනා කරන එකට භාවනා මධ්‍යස්ථානයක්, භාවනා ශාලාවක්, ඒ වගේම ඉරියව්වක්, ඒ වගේම ඇස් දෙක වසාගැනීමක්, ඒ වගේම සිල් සමාදන් වීමක් කියලා ගොඩාක් අවශ්‍ය කරන අඩුම කුඩුම රාශියක් තියෙනවා. ඉතින් මේක ඇත්තටම අද ගත කරන ගිහි සමාජය ගත්තහම හිතාගන්න අමාරුයි. ඒගොල්ලන්ට හිතාගන්න අමාරුයි කොහොමද අපි මේ වගේ පරිසරයක්, මේ වගේ ඉරියව්වක්, මේ වගේ වාතාවරණයක් ගෙදරදෙරේ ඇති කරගන්නේ? කියලා. ඒ නිසා ඒකට විප්ලවීය අදහසක් සර්වඥයන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරනවා ඉරියාපථ භාවනාව මාර්ගයෙන්. ඒ කියන්නේ ඇවිදිමින්, අතපය නමමින්, ක්‍රියාත්මක වෙමින් කරන භාවනාව. මේකෙදි මගේ යුතුකමක් වෙනවා ආරම්භයේදීම ඒක විස්තර කරලා දෙන එක. අර මුලින් කීව එක තමයි

ආරම්භක ස්ථානය. වාඩි වෙලා, ඇස් දෙක වහගෙන, අතක් පිට අතක් තියාගෙන ඒ සඳහාම ඇරිලා, සතිය කියන එක කයට, ජීවිත යාත්‍රාවට යොමු කරලා බලාගෙන ඉන්න එක.

අපි සූක්ෂ්මයි කියලා අපි හිතමු. ඊට පස්සේ අද මාතෘකාව තියන්න හදන්නේ එහෙමම කරගන්න බැරි කෙනෙකුට භාවනාව අමතක කරන්නෙ නැතුව විකල්ප ක්‍රමයක්. විකල්ප ක්‍රමය ගැන කියනකොට විශේෂයක් කියන්න තියෙනවා. භාවනාව කියන මාතෘකාව ලෝකයේ පැතිරිලා ඉතිරිලා විවිධ ශාස්තෘන් වහන්සේලා දේශනා කළාට, මේ වගේ ඇවිදින වෙලාවෙදි ඇවිදින බව භාවනාවට නැංවීමක් සතියට නැංවීමක් දේශනා කරල තියෙන්නේ අපේ සර්වඥයන් වහන්සේ පමණයි. ඒක අපි මතක තියාගන්න ඕනැ. අපේ ශ්‍රී ලංකාවේ මේ සක්මන් භාවනාව තියෙන තාක් කල් ජනයා, රජ්ජුරුවෝ, සිව්වනක් පිරිස, අපේ ලංකාව ලෝකෙ පළවෙනි රට වෙලා හිටියා. අපි කවදෑ හෝ අපේ ඉතිහාසයේ මේ සක්මන අමතක කරපු දවසෙ ඉඳලා අපි කායික සහ මානසික වැටීමක් වැටිලා අද අපිට හැම දේම අනුන්ගෙන් ඉල්ලන මට්ටමක් ඇති වෙලා තියෙනවා. ඉතින් ඒක නිසා අපි මේක බුද්ධ දේශනාවේ තියෙන සුවිශේෂී අංගයක් කරගෙන, මේ ඉරියාපථ යටතේ ඉස්සෙල්ලාම පෙන්නන මේ 'ඇවිදිමින් භාවනා කිරීම' කියන මාතෘකාවයි අද ඉස්සරහින් තියාගන්නේ ධර්ම දේශනාවේ.

**සතිපට්ඨාන සූත්‍රය** ස්මෘත්‍යුපස්ථාන කියලා ආගම පොත්වලත් සඳහන් වෙනවා සංස්කෘත පොතේ. සංස්කෘත පොතෙත් කරපු ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් මං අසාගත්ත විදිහට මේ කායානුපස්සනාවට අදාළ කොටස් 14 ම එහෙමම තියෙනවා. හැබැයි අනුක්‍රමික ප්‍රතිපදාව වෙනස්. ථෙරවාදයේදී පමණක් සූක්ෂ්ම තැනින් පටන් අරගන්නවා. ඒ කියන්නේ ආනාපානය - ඇස් දෙක වහගෙන, එක තැනක ඉඳගෙන, යමක් නොකර, කතා නොකර සතිය පිහිටුවීම. නමුත් ඒ සංස්කෘත පොතේ ආරම්භය සඳහන් වෙන්නේ ඉරියාපථ භාවනාවෙන්ය, එහෙම ගිහිල්ලා තැන්පත් වෙලා අන්තිමටම තමයි ආනාපානසතිය තියෙන්නේ කියලා අපි බහුශෘත භාවය සඳහා මේක දැනගෙන ඉඳිමු.

ඊට පස්සේ ධර්ම දේශනාව සම්ප්‍රදායානුකූලව පටන්ගන්න ඉස්සෙල්ලා මම කැමතියි මේ පිරිස ටික වේලාවක් සතිය පිහිටුවීමේ පළපුරුදු වාඩි වෙලා කරන භාවනාවට යොමු කරවන්න. ඉතින් හිතාගන්න අපි දැන් මෙතෙන්ට එන්න ඉස්සෙල්ලා යම් යම් ක්‍රියාකාරකම් කරමින් හිටිය නේ. අපි හිටගෙන හිටියා. අපි ඇවිදිමින් හිටියා. ඉතින් ඒ ටික හරි වටිනවා. ඒ ටික නිසා අපි දැන් වාඩි වෙලා ඉන්න එක අපිට පොඩි ඉස්පාසුවක් වෙලා තියෙනවා. අපි ඒ වාසිය ගන්නවා. ඒ වාසිය අරගෙන දැන් මේ ඉඳගෙන ඉන්නේ කියන එක තුළ අපි ටික වෙලාවක් - අපි හිතමු විනාඩි 5 ක් 10 ක් ඉන්න වෙනවා කියල හිතාගෙන හොඳට හරි බරි ගැහෙනවා. නිතර නිතර නිතිපතා භාවනා කරන කෙනෙක් නම් එයාට තේරෙනවා ආරම්භයේදී කොහොමද කය සකස් කරන්න ඕනෑ කියලා. අම්මා කෙනෙක් කිරිකැටි දරුවෙක් කිරි පොවලා නාවලා නිදි කරවනකොට ඒ නිදගන්න ආසනය හොඳට අතගාලා, නැමිච්ච රෙදි වාටියක්වත් අහු වුණොත් දරුවට රිදෙන නිසා හොඳට අතගාලා තමයි දරුවා නිදි කරවන්නේ. ඒ වගේ අපි මමමයි අම්මා, මමමයි දරුවා, මේ දරුවා වාඩි කරවන්න ඕනෑ, අන්න ඒ වගේ කිරිඅම්මා කෙනෙක් කිරි දරුවෙකුට සලකනවා වගේ වාඩි කරවන්න ඕනෑ.

ආන්න එහෙම වාඩි කරවලා අපි බලනවා කයේ ක්‍රියාකාරකම් නැතුව, අපි මේ කියන්නේ ඉච්ඡානුග පේශීන් මාර්ගයෙන් ක්‍රියාත්මක වෙන කිසිම ක්‍රියාවක් කරන්නෙ නෑ. ඒකට කියන්නෙ sympathetic nervous system එකෙන් වැඩ කරන සියලුම මස් ගොබ නිදහස් වෙන්න අරිනවා. හැබැයි හෘදය වස්තුව වැඩ කරනවා. දත් වැවෙනවා. කෙස් වැවෙනවා. නිය වැවෙනවා. අනෙකුත් ස්නායු ක්‍රියා සිදු වෙනවා. හැබැයි ඉච්ඡානුග පේශි මාර්ගයට, චේතනා පූර්වකව අපේ අස්ථි පඤ්ජරය වෙනස් කිරීමට ආසන්නයෙන්ම සම්බන්ධ වෙන මස් පිඩුවලට, අපි කියනවා පොඩ්ඩක් විශ්‍රාම ගන්නෙයි කියලා. අපි ඒකට විවේක ගැනීමක් කියල කියනවා. ඒක කාගෙන්වත් අහන්න දෙයක් නෑ. ඒකට පිටරටින් ආපු විශේෂඥයෙක් ඕනැ නෑ කොහොමද පට්ටලව වාඩි වෙන්නෙ කියල ඉගෙනගන්න. කොහොමද හරි බරි ගැහෙන්න ඕනැ කියල ඉගෙනගන්න. ටික දවසක් වාඩි වෙච්ච

කෙනාට තේරෙනවා මෙන්න මෙහෙම වාඩි වුණොත් හරි කියලා. ඒක සාමාන්‍ය බුද්ධිය තමයි. ඒක තමයි සකස් කරගන්න ඕනෑ.

අපි අද ඉගෙනගන්නවා ඇවිදිමින්, ක්‍රියාකාරකමක් කරමින්, චේතනා පූර්වකව වැඩ කිරීමේ භාවනාවක්. ඊට කලින් අපි එහෙම චේතනාවකින් කරන කායික ක්‍රියා වාචසික ක්‍රියා නතර කරලා - චේතනාවක් නැතුවම නෙවෙයි, චේතනාවක් තියෙනවා, බලන්න ඕනෑ, යමක් නොකර ඉන්නකොට මොකක්ද වෙන්නේ? කියලා. කරනවා සහ වෙනවා කියන එක පිළිබඳවයි මං මේ කියල දෙන්න හදන්නේ. අන්න ඒ ඉබේ වෙන දේ බලාගන්න අවදි භාවයක් ඇති කරනවා මනසේ. කයේ සහ වචනයේ ක්‍රියා නතර කරනවා. එතකොට අමුතු පැත්තකට ඇදෙනවා මේ අපේ ජීවන යාත්‍රාව. එහෙම කරලා මම මොකක්වත් නොකර මෙතන දැන් වාඩි වෙලා ඉන්නකොට මම කොහොමද දන්නෙ මැරිලා නෑ කියලා. මම කොහොමද දන්නෙ මට නින්දගිහිල්ල නෑ කියලා. මම කොහොමද දන්නෙ මම සිහි මූර්ඡා වෙලා නෑ කියලා. මොනවා හරි ක්‍රියාවලියක් තියෙනවා. ඒ ටික තමයි 'වෙන දේවල්' කියල කියන්නේ.

කරන දේවල් නතර කළාට පස්සේ සිද්ධ වෙන දේවල් බලනවා. ඒකෙනුත්, ඒ කියන්නෙ සිද්ධ වෙන දේවලුත්, 'මම' කියන එකෙන් පරිබාහිරව සිදු වෙන දේවල්වලින් හිත මෑත් කරලා 'මම' කියන සීමාව ඇතුළට ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ **උද්ධං පාදතලා අධො කෙසමත්ථකා තචපරියන්තං** කියල තියෙන්නෙ - පා පතුලෙන් උඩ කෙස් වල්ලෙන් යට හම පිරිකෙව් කොට ඇත්තා වූ මේ ශරීරය තුළ මොකද වෙන්නෙ කියලා. මෙන්න මේකට හිත ගැනීමට අපි හිතමු මේ වෙනකොට කියපු කාරණාත් එක්ක 'සතිය' කියලා. අන්න ඒ සතියේ දැන් මං පිහිටලා තියෙනවාද කියල දැනගන්නෙ මේ අතහැරපු කයෙන්ම තමයි. මේ හිතෙන්ම තමයි.

ආන්න එහෙම ඉන්නකොට අපි පසුගිය වාරවලදී පෙන්වාදුන්නා වගේ මොකක් හරි ක්‍රියාවලියක් පෙන්නාවි මැරිල නෑ කියන්න, නින්ද ගිහිල්ල නෑ කියන්න, ක්ලාන්ත වෙලා නෑ කියන්න. අපි නම් කරපු ක්‍රියාවලී වගයක් තියෙනවා; ගන්න හුස්ම නාසිකාග්‍රය පිම්බිලා පුරවාගෙන යන එන හැටි. හුස්ම ගන්නවත් එක්කම උදරයේ

පිම්බීම, ඇඳුම්වල තෙරපීම, හුස්ම පිට කරනකොට උදරයේ හැකිළීම, ඒ අනුව ඇති වෙන ඉහිල් වීම, සැහැල්ලුව. ඒ වගේම තමයි වාඩි වෙලා ඉන්නකොට ඒ ආසනයේ, පුටුවේ හැප්පිලා තියෙන හැටි. ඒවා අපි නම් කරලා තියෙනවා 'මම දැන් මෙතන' ඉන්නා බවට ලකුණක් විදිහට. මේ ඇති කරගත්ත එකලස අනුව ඉඳගෙන ඉන්නා කයේ සතිය පැවැත්වීමට සියලුදෙනාටම සාර්ථක සති අවස්ථාවක් වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

*(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති.)*

සාධු! සාධු! සාධු! ඉතාමත්ම සාර්ථකයි. හැමදෙනාගෙම සම්පූර්ණ සහයෝගය ලැබුණා. ඉතින් ඒ ඇති කරගත්ත, ඒ එකලස් වෙච්ච ශාන්ත සීතල මනසෙන් අපි යමු ශ්‍රී මුඛ දේශනාවේ හැටියට සර්වඥයන් වහන්සේ, අපි වගේ දුර බැහැර රටක ජීවත් වෙන, අවුරුදු 2600 කට පස්සෙ ජීවත් වෙන ජනතාවකට එදා දේශනා කරපු ඒ පාඨ අද ජීවිතේට සම්බන්ධ කර තිබෙන හැටි ඉගෙනගන්න. **පුන ච පරං, භික්ඛවෙ, භික්ඛු ගච්ඡන්තො වා ගච්ඡාමීති පජානාති** නැවතද මහණෙනි, මේ භික්ෂුව - අපි නැවතත් අර්ථකථනය කරනවා නම් භික්ෂුව කියන්නෙ කාටද කියලා, සංසාර භය දක්නා වූත්, සංසාර භයෙන් ගැලවීමට කටයුතු කරන්නා වූත් කෙනාට භික්ෂුව කියලා පසුකාලීන ආචාර්යවරු අපිට උගන්වලා තියෙනවා. ඒක හොඳ අර්ථකථනයක්. ඒ අනුව සංසාර භය දක්නා වූත්, සංසාර භයෙන් ගැලවීමට කටයුතු කරන කෙනාත් ඇවිදින වෙලාවෙ **ගච්ඡන්තො** - ඇවිදින්නා ඇවිදින කල්හි **ගච්ඡාමීති පජානාති** මම යන බව දනී. දැන් අපි මෙතෙක් කල් හදරපු දේවල් අහපු දේවල් දේශනා කරපු දේවල් වාඩි වෙලා යමක් නොකර, නැත්නම් චේතනා පූර්වකව යමක් නොකර, කටෙනුත් කතා නොකර, ඒ සිදු වෙන දේවල් දිහා බලාගෙන හිටපු එක නෙ. දැන් මෙතන විප්ලවීය වෙනස්කමක්. සර්වඥයන් වහන්සේ අනෙකුත් ශාස්තෘන් වහන්සේලා අතර අපට කියල දෙනවා "ගච්ඡන්තො වා ගච්ඡාමීති පජානාති".

මම දෙන්නම් පොඩි ලැයිස්තු 2 ක්. ඉඳගෙන ඉන්නකොටයි, මේ විදිහට ඇවිදිනකොටයි සතිය පිහිටුවන කෙනාට බොහොම ප්‍රසිද්ධව දැනගන්න පුළුවන් වෙන, දැනගන්න පුළුවන් වෙයි කියල

හිතන කාරණා. පළවෙනි එක තමයි ඉඳගෙන ඉන්නකොට, ක්‍රියාකාරකමක් හිතා මතා කරන ඉච්ඡානුග පේශී මාර්ගයෙන් සිදු වෙන ක්‍රියාකාරකම් නොකිරීම තමයි ඉඳගෙන ඉන්නවයි කියන්නේ. හුස්ම ගන්නවා, හෘදය වස්තුව වැඩ කරනවා, නහරවල ලේ දුවනවා. එව්වා සිද්ධ වෙනවා. නමුත් ඇවිදිනකොට චේතනාවක් තියෙනවා. මේ වම් කකුල නිකන් වැඩ කරන්නෙ නෑ. ඒක චේතනා පූර්වකව වම් කකුල තියනවා දකුණු කකුල තියනවා. ඒක නිසා ඒක දර්ශනිකව බලනවා නම් ප්‍රධානම වෙනස තමයි, ඉඳගෙන ඉන්න එක බැලීමේ චේතනාව පමණයි. කරන දෙයක් නෑ. ඒ නිසයි කියන්නෙ ආයාසයෙන් හුස්මවත් ගන්න එපා. ආයාසයෙන් හුස්ම ගන්න තාක් කල් තාම ස්වාභාවික සතියට ඇවිල්ල නෑ. ඇවිදින වෙලාවෙදි ඊට වෙනස්. ක්‍රියාකාරකමක් කරනවා.

දෙවෙනි කාරණාව : වාඩි වෙලා ඉන්නකොට ප්‍රධාන වශයෙන්ම වායෝ පොට්ඨබ්බ ධාතුව විත්ථම්භන, ප්‍රසාරණ, සමුදීරණ ක්‍රියාවලී වෙනකොට අපි යටි කය නිෂ්ක්‍රිය කරලා උඩු කයේ පිම්බෙන හැකිළෙන ගති බලනවා. සක්මන් කරනකොට අපි ඒකෙ අනිත් පැත්ත වගේ තමයි යන්නේ. උඩු කය පුළුවන් තරම් ඒකාකාරී කරගන්නවා. ඒ නිසා අපි කියනවා අත් දෙක බැඳගන්නෙයි කියලා ඉස්සරහින් හරි පස්සෙන් හරි. එහෙම බැඳගෙන යටි කයට තමයි හිත යොදන්නේ. මොකද, එතන වැඩ කරන්නේ පඨවි ධාතුවත් එක්ක පොළවේ අපේ පයේ තියෙන සංවේදී භාවය ගැටෙනකොට ඇති වෙන දැනීම. ඒ නිසා එතනදී යටි කය. නමුත් උඩු කය පුළුවන් තරම් අපි බාධා විරහිත තත්ත්වයට පත් කරනවා. හරියට පර්යංකයේදී අපි යටි කය බාධා විරහිතව තැන්පත් කරගන්නවා වගේ.

තුන්වෙනි කාරණාවː ඉඳගෙන සතිය පිහිටුවන කෙනා ශරීරයේ එක තැනක, නාසිකාග්‍රයේ හරි උඩු තොලේ හරි තියාගෙන එතන හුස්ම පොද පීරාගෙන යනකොට දොරටුපාලයෙක් දොරටුවෙන් ඇතුල් වෙන පිට වෙන සෙබලුන් දිහා, වාහනයක් දිහා, මිනිසුන් දිහා බලාගෙන ඉන්නවා වගේ. දොරටුපාලයා එක තැනක ඉන්නවා. ඇවිදිනකොට වම් කකුල පොළවේ තබනකොට දොරටුපාලයා එතන. ඊට පස්සේ දකුණු කකුල තියනකොට මාරු වෙනවා. එතකොට අපි

සතිය පිහිටුවීම සඳහා කේන්ද්‍රීය ලක්ෂ්‍යයක් ගන්නෙ නෑ. හැපෙන හැපෙන තැන් ගන්නෙ. මිනිසා විවිධාංගීකරණය වෙනවා සතියෙන්. වාඩි වෙලා ඉන්නකොට අපි මේ ඇති වෙන ක්‍රියාවලියට කියන්නෙ වායෝ පොට්ඨබ්බ ධාතුවේ ක්‍රියාකාරකමක්; හුස්ම පොද නාස්පුඩු පුරවාගෙන පීරාගෙන ඇතුල් වෙන පිට වෙන අවස්ථාව තමයි අපිට පේන්නේ. (වරහන් ඇතුලේ දල කියන්න පුළුවන් ඒක පටන්ගන්න එකවත් ඉවර වෙන එකවත් අපිට පේන්නෙ නෑ. අර හොඳටම පුරවාගෙන යන වෙලාව තමයි වැටහෙන්නේ). සමහරු කියනවා ඒක වැටහෙන්නෙත් නෑ කියලා.

නමුත් ඉස්සරහට යනකොට ඊට වැඩිය ටිකක් කතාව වෙනස්. ඇවිදිනකොට පොළවේ පයේ තියෙන ගොරෝසු ගතිය තමයි ගැටෙන්නේ. එතකොට පඨවි පඨවි ධාතු දෙකක් අතර ගැටුමක් තමයි එතන තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා යෝගාවචරයට පේනවා පොළවෙත් පයෙත් විලුඹෙන් පටන්ගත්තහම අපි ලේ වකය කියන කොටස පහු කරගෙන කොට්ටෙ දිහාට ගිහිල්ලා, ඊට පස්සෙ ඇඟිලි දිහාට ගිහිල්ලා. ඒ ඇඟිලි ඉස්සෙන්නේ සුළැඟිල්ලේ ඉඳලා ඇඟිල්ල ඇඟිල්ල ඇඟිල්ල ගිහිල්ලා මාපටැඟිල්ලෙන් ඉස්සෙනකොට අනික් පයේ විලුඹට ගන්නවා. එතකොට ඒකෙ සංක්‍රමණයක් පේනවා. අර ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේදි එක තැනක ඉඳගෙන ඉන්න දොරටුපාලයෙකුගෙ උපමාව පෙන්නුවාට, මෙතනදි ඒ ස්පර්ශ ලක්ෂ්‍යය පය තියන විදිහට පෙරළෙන්නේ හරියට කරත්ත රෝදයක් පෙරළෙනකොට කරත්ත රෝදයේ පරිධිය ක්ෂණයෙන් ක්ෂණයෙන් මාරු වෙන්නා වගේ - මේ දෙකේම, අර එක පොළක තියල බලාගෙන හිටියත්, නැත්නම් දෙපොළේ මාරු වුණත්. කරත්තයක් සිමෙන්ති පොළවක හරි, පිඟන් ගඩොල් පොළවක හරි, එහෙම නැත්නම් තාර පාරක හරි යනකොට බලන්න කොච්චර පොඩි ස්පර්ශකයක්ද තේරෙන්නෙ අපිට කියලා. අනික් සේරම එකලස අරන් දුන්නට, අර පුංචි ප්‍රදේශයක තමයි ස්පර්ශය සිද්ධ වෙන්නේ. ඒකට තමයි අපි අවධානය යොමු කරන්නේ. හැබැයි එතකොට කරත්තෙ වැනෙන්නෙ නැති වෙන්න, බකල් ගහන්නෙ නැති වෙන්න, ඒ කරත්තෙ බොස් ගෙඩියත් එක්ක අරයත් සම්බන්ධ වෙලා තියෙනවා.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරනකොටත් මුළු ලෝකෙම අමතක කරලා, කයත් අමතක කරලා, හුස්මට හිත තිබ්බයි කියන්නේ මහා විශාල කෙලෙස් රාශියකින් කෙලෙස් ප්‍රමාණය අඩු කරලා මේ එක තැනකට ගන්නවා. ඒකත් කෙලෙසයක් හැබැයි. මම නැවතත් කියනවා ලෝකෙ සැරිසරන හිත එක ලක්ෂ්‍යයකට ගන්නවා. අරගත්තට පස්සෙ එතන පිරිමැදීම, එතන දරථය, එතන පරිළාහය අපි 'අරමුණය' කියල කියනවා. 'නිමිත්තය' කියල කියනවා. ඇවිදිනකොට ඒක පොළවේ ගැටෙන තැන අනුව තමයි සිද්ධ වෙන්නේ.

ඉතින් ඒක අපිට - ඒ කියන්නෙ ඔය පයේ හැපීම දැකීම බලන්න පුළුවන් යන්තම් හතයි කියන දරුවෙක් ඉඳගෙන නැගිටලා පුටුවක අතක් හරි අල්ලගෙන හිටගෙන ඒ හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්ව තතනන හැටි බලනකොට ඒ පුංචි හිරිමල් කකුල් දෙක අර කඳේ බර දරන හැටියි, අම්මා කෙනෙක් බලාගෙන ඉන්න හැටියි හිතන්නකෝ. තාත්තා කෙනෙක් බලාගෙන ඉන්න හැටි හිතන්නකෝ. අත්තම්මා බලාගෙන ඉන්න හැටි හිතන්නකෝ. මුත්තම්මා බලාගෙන ඉන්න හැටි හිතන්නකෝ. ඉන්නකොට පේනවා ඒ දරුවා වීරකමක් කියල හිතල නෙවෙයි කරන්නේ. ඒ දරුවා දැන් වැඩිලා. ඊට පස්සේ, මෙයා අර පුටු ඇන්ද අතහැරලා අත්වැල අතහැරලා කකුලක් උස්සලා තව කකුලක් තියනකොට මොන තරම් සමතුලිත භාවයක් තියෙනවාද? ඉතින් ඒක කරනවත් එක්කම ළමයා වැටෙනවා. එක පියවර දෙකෙන් වැටෙනවා. ඒක කොච්චර සුන්දර අත්දැකීමක්ද!

ඒ වගේ තමයි අර සක්මන කෙළවර හිටගෙන ඉන්න කෙනෙක් දකුණු කකුල උස්සනවා. එතකොට ඒ බර වම් පයට සම්පූර්ණයෙන් ගිහිල්ලා මේ සීරුමාරුව අස්සේ ඊගාවට දකුණු කකුල තියනවත් එක්කම ඒ දකුණු කකුලේ සිහිය පිහිටුවනවා. දැන් මේ කකුලෙ විලුඹයි තිබ්බේ. පොළව වැලි පොළවක්. නැත්නම් ලණු පැදුරක්. නැත්නම් නිල් තණ නිල්ලක්. නැත්නම් සිමෙන්තියක්. එහෙම නැත්නම් සපත්තු සෙරෙප්පු. මොනවා හරි කියල මේක තේරුම් අරගෙන දැන් මේ විලුඹේ තියෙන පය ක්‍රමයෙන් ඉස්සරහට යනකොට ඊගාව පය පැද්දිලා ඇවිල්ලා අර බර ගන්න වෙලාවෙදි, අර පුංචි දරුවා වමේ තිබුණු බර දකුණට ගන්නව වගේ වැටිවැටී ඒ තබපු

ඇත්තො නේ අපි මේ මෙච්චර මේ නාකි වෙලා දැන් ඉන්නේ. අර තතනන වෙලාවේ ඒ දරුවා හිටගෙන හරියට කෙළින් ඇවිදියි, එහෙම නැත්නම් අවුරුදු උත්සවේදි දුවලා ජය ගනීවි, එහෙම නැත්නම් ගම හරහා දුවලා තරඟෙකින් ජය ගනීවි, නැත්නම් මේ යකා - මේ කෙල්ල හරි කොල්ල හරි හිතන්නකෝ දුව හරි පුතා හරි - ඔලිම්පික් ගහයි කියලා. මොන විදිහෙන්වත් හිතන්න බෑ. මේ කකුලක් උස්සල කකුලක් ගන්න බැරි දරුවා මේ.

ඒ වගේ තමයි සතිය පටන්ගන්නකොට, සක්මන පටන්ගන්නකොට යන්තම් හරි එක පයක ඉඳලා අනික් පයට සතිය මාරු කරනවා කියන එක විශ්වකර්ම වැඩක්. මේක ඇත්තටම සර්කස් එකක්. ඒක හරියටම රිලේ රේස් එකක දුවනකොට එක්කෙනෙක් දුවගෙන ඇවිල්ල එයාගෙ බැටන් එක, අර පොලු කෑල්ල අනිත් එක්කෙනාට දෙනකොට වට්ටන්නෙ නැතුව දෙනව වගේ සතිය මේකෙන් මේකට මාරු කිරීම හුඟදෙනෙක් හිතනවා ආධුනිකයෙකුට දරාගන්න බැරි වෙයි කියලා. නමුත් ඇත්තටම ඒකෙ අනිත් පැත්ත තියෙන්නේ. යම් තැනකදී, දැන් අපි ඔය සති පාසලේ අපේ ජයග්‍රහණය 50% කට වැඩිය සලකුණු කරන්නේ සතිය පිළිබඳව පොඩි දරුවන්ට උගන්නන එක. මොකද, ඒ දරුවන්ට අමාරුයි එක තැනක වාඩි වෙලා ඉන්න. නමුත් සක්මන් කරනවයි කියලා - සක්මන් කියල කියන්නෙ නෑ - අපි කියන්නෙ සතියෙන් ඇවිදිනවයි කියලා. කියන්න ගියාට පස්සේ ඒකට පෙළඹෙන්න සමහර විට විනාඩි 5 ක් 10 ක් යනවා. පස්සේ මලක බඹරෙක් වැහුවා වාගේ. අර පොළවේ කකුල තියනකොට ඒ දරුවා ඒකට සම්බන්ධ වුණහම පුදුම ආකර්ෂණයක් තියෙනවා පොළෝ මහී කාන්තාවත් එක්ක. සපත්තු සෙරෙප්පු නැති පය හැප්පෙන එකට අපි කියන්නෙ භූගත වෙනවයි කියලා. Earth වෙනවයි කියලා. අද අපේ සංකර ජීවිතයේ අද අපි මේ පොළව මට්ටම් කරලා සපත්තු සෙරෙප්පු දාගෙන පොළව අහිමි වෙච්ච ජාතියක් බවට පත් වෙලා තියෙනවා. සර්වඥයන් වහන්සේ අවුරුදු 45 ක් ජීවමානව ධරමානව ලෝකෙ හැසිරුණා. කවදාවත් සපත්තු සෙරෙප්පු පාවිච්චි කරලා නැහැ. පස්සේ අවන්ති දේශයෙන් කුටිකණ්ණ සෝණ හාමුදුරුවො ඇවිල්ලා ඉල්ලුවට පස්සෙ, සලකා බලල තමයි කිව්වේ ඒ තරම් හරක් ගිහිල්ලා පාර නරක් වෙලා

තියෙනවා නම් සෙරෙප්පු දෙකක් දගන්න කියලා. ඉතින් මේකෙන් අපි නැවතත් පොළවට ගෙන්නනවා. බිමට බස්සනවා.

ඒ නිසා යම් කිසි කෙනෙක් මේ කියන "ගච්ඡන්තො වා ගච්ඡාමීති පජානාති" කියන විදිහට පයෙහි, ඇවිදීමෙහි, ගමනෙහි සතිය පිහිටීම දනගත්තා නම් සෑහෙන දුරට මනුස්ස ලීලාවක්, පොළවට සම්බන්ධ වීමක්, ස්වභාවිකකරණයක් සිද්ධ වෙනවා. ඒක ඇත්තටම අපි ගත කරන මේ සංකර ජීවිතයට විප්ලවීය වෙනසක් ඇති කරනවා සෞඛ්‍ය සම්පන්න. ඒ වගේම අධ්‍යාත්මයට එකතු කරනවා. මහ පොළව කියල කියන්නෙ සක්මන් මළුවක්. යන යන හැම තැනකදීම, තබන තබන පියවරක් පාසා, පුළුවන් ප්‍රමාණයෙන් පය තබන හැටි බලනවා නම්, මල් මාලෙකට මල් අමුණන කෙනෙක් වගේ දවසින් දවස දවසින් දවස මේක ඇමිණෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් ඊට පස්සෙ එයාට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා ඒකට කෑකොස්සන් ගහන්නවත් කාටවත් කියන්නවත් අවශ්‍යතාවක් නෑ. පුළුවන් තරම් ඇවිදිනකොට බලන්න පය තබන හැටි. මූලිකම පර්යේෂණ කරනකොට පොළව වීදුරුවලින් හදලා වැඩ කරන කාන්තාවගේ කකුලෙ තීන්ත ගාලා එයාට කෑම වේලක් උයන්න දෙනවා. බලනවා තීන්ත කොහෙද කොහෙද ගෑවිලා තියෙන්නෙ කියලා. එතකොට බලනවා පෑන්ට්‍රි කබඩ් එක කොහෙද තියෙන්න ඕනෑ, ශීතකරණය කොතනද තියෙන්න ඕනෑ, පිහිය කොතනද තියෙන්න ඕනෑ, ගෑස් ලිප කොහෙද තියෙන්නෙ කියලා, අර ඇවිදපු ලකුණු ටිකෙන් බලන්න පුළුවන්. ඒ වගේ අපි ගැන බැලුවොත්, අපි ඇවිදින තැන් පිළිබඳව සලකුණක් තියලා අපේ චරිතෙ කියන්න පුළුවන්. අපේ චරණය කියන්න පුළුවන්. ඒක අපි දන්නෙ නෑ.

ඉතින් මේකට බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ යොමු කරපු යොමු කරවිල්ල හරිම විප්ලවීයයි. අපි හිතනවා ඇත්තටම බුදුරජාණන් වහන්සේ ගාව අසහාය අසීමිත ගුණ රාශියක් තියෙනවා. මේ සක්මන මේ තාක් කල් මෙච්චර ගුණ දෙද්දිත් ඇයි ලාංකිකයට මේක අමතක වුණේ? කියන එක බරපතළ ප්‍රශ්නයක්. ඒක ගැන කතා කරනකොට, අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ පුදුමාකාර හැරවුම් ලක්ෂ්‍යයක් ගෙනාවා ලංකාවෙ සාසනේට මේ සක්මන හඳුන්වල දීලා. ඒ නිසා

උන්වහන්සේ පොත් ලිව්වා. උන්වහන්සේ පෙන්වාදෙනවා, මේක පොඩ්ඩක් හිත්වදින්න මෙහෙම හිතට ගන්න ː අජාසත්ත රජ්ජුරුවෝ බිම්බිසාර රජ්ජුරුවන්ට කරපු දඬුවම්වලදී උත්සාහ කළේ පියා මරලා රජ වෙන්න. දේවදත්ත - උපදෙස් දීපු කෙනා - හිතුවේ බුදුන් මරලා බුදු වෙන්න. ඒක තමයි අපේ ගමේ භාෂාවෙන් කියන ක්‍රමේ. ඒ වෙලාවෙදි හිර ගෙයි දලා බැලුවා රජ්ජුරුවන්ගෙ කිසි වෙනසක් නෑ හැසිරීමේ. බොහොම ලස්සනට සුහදව ජීවත් වෙනවා. සතුටෙන් ජීවත් වෙනවා.

ඊට පස්සෙ බලනකොට මේ රජ්ජුරුවො හිටපු තැනට පේනවා උඩ ගිජ්ඣකූට පර්වතයේ සර්වඥයන් වහන්සේ ඇවිදිනවා. ඉතින් මේ රජ්ජුරුවෝ කරන්නේ ඒ තමන්ට දීල තිබුණු ඉඩේ සක්මන් කරමින් බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි බුද්ධාලම්බන ප්‍රීතියෙන් ගත කරනවා. මේක කාටවත් අහු වෙන්නෙ නෑ දැන්. ඒත් දන්න කෙනෙක් කවුරු හරි ඉන්න ඇති. ඔත්තු බැලුවට පස්සෙ කිව්වා කකුල් දෙකෙන් තමයි කිව්වා පණ එන්නේ. ඇවිදීමෙන් තමයි කිව්වා පණ ගන්නේ. ඊට පස්සෙ පුරෝහිත ගෙන්නල ඇහුවා මේ විදිහට කකුලෙන් පණ ගන්නවා නම් මොකක්ද කරන්න ඕනෑ? කකුල් දෙක පළලා ලුණු දන්න ඕනෑ කිව්වා. ඊට පස්සෙ රජ්ජුරුවන්ගෙ කකුල් දෙක පළලා ලුණු දම්මෙව්වා. දැම්මට පස්සේ ඒ සාහිත්‍යකාරයා විස්තර කරනවා හත්දවසක් ගිනි ගත්ත අඟුරු වළකට පිපිච්ච මලක් දැම්මා වගේ සම්පූර්ණ මුළු කය වේලිලා ගිහිල්ලා 'අහෝ බුද්ධෝ! අහෝ බුද්ධෝ! අහෝ බුද්ධෝ!' කියල මැරිලා ගියා.

සක්මනෙන් තමයි පණ අරන් තියෙන්නේ. ඉතින් ඒක අපේ පැරණි ස්වාමීන් වහන්සේලා හුඟාක් දැනගෙන හිටියා මේ දවසේ බැටිරි චාජ් වෙන්නේ, නැත්නම් ජීවිත බැටරිය, life battery එක චාජ් වෙන්නේ සක්මනෙන් කියලා. ඒ සක්මන තමයි අපි පර්යංකයකට යන්න ඉස්සෙල්ලා කළ යුත්තේ. ඒ නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ දවසේ කාලය බෙදගෙන ඇවිදිමින් හිඳගනිමින් ඇවිදිමින් හිඳගනිමින් ගත කළා.

ඒක සම්බන්ධව රසවත් වෙන විදිහට අටුවාචාරීන් වහන්සේ දක්වනවා, සර්වඥයන් වහන්සේ තුන්මාසයක් එක දිගට වස් වසලා ඉඳලා ඊගාවට යන ගමන සමහර වෙලාවට ඉතුරු මාස 9 ම ඇවිදිනවා. සමහර වෙලාවට මාස 8 ක් ඇවිදිනවා. ඒ අනුව චාරිකාව දීර්ඝ,

මධ්‍යම සහ ක්‍ෂුද්‍ර වශයෙන් ගැණෙනවා. යම් වෙලාවක සර්වඥයන් වහන්සේ ඒ මාස 9 ක සක්මනකට යනවා නම්, සර්වඥයන් වහන්සේ කියන්නෙත් නෑ මං මෙච්චර දිග ගමනකට ලැහැස්ති වෙනවයි කියලා. ඉතින් භික්ෂූන් වහන්සේලා හරි ආසාවෙන් බලාගෙන ඉන්නවා සර්වඥයන් වහන්සෙත් එක්ක මේ චාරිකාවේ යන්න. ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ හොඳට සර්වඥයන් වහන්සේගේ හැසිරීම් බලනකොට පේනවලු දීර්ඝ ගමනකට යනවා නම් සර්වඥයන් වහන්සේ වෙනදට වැඩිය බත් පිඬවල් 5 ක් විතර වැඩිපුර වළඳනවලු. ඒ කරලා වැඩිපුර සක්මන් කරනවා. ඒ සක්මන් කරන්නෙ මොකද? අර දීර්ඝ ගමනකට කය සූදානම් කිරීම සඳහා. ඒ සූදානම් කරනකොට ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ කට්ටියට කතා කරල කියනවා මෙද නම් සර්වඥයන් වහන්සේ දීර්ඝ ගමනකට වගේ යන්න හදන්නේ කියලා.

එච්චා ඇත්තටම හරීම සෞන්දර්යාත්මක, ඒ වගේම භාවනාත්මක, ඒ වගේම ශරීරය පිළිබඳව තියෙන පුදුමාකාර දැනුම. ඉතින් සර්වඥයන් වහන්සේ මේ ටික සේරම එකතු කරලා **චංකමානිසංස** කියලා සූත්‍රයක් දේශනා කරලා තියෙනවා අංගුත්තර නිකායේ. ඒකෙ විස්තර කරල දීල තියෙනවා යම් කිසි කෙනෙක් මේ සක්මන, මේ "ගච්ඡන්තො වා" කියන කතාව "ගච්ඡාමීති පජානාති" කියලා දැන දැන කරනවා නම් - අපි කියමුකො ඒකට ඇවිදින ගමන් සතිය පිහිටුවනවා කියලා - මේක කරනවා නම් **අද්ධානක්ඛමො හොති** - **පධානක්ඛමො හොති** කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා, දීර්ඝ ගමනකට යෝගාවචරයා සූදානම් වෙනවා. එහෙම නැත්නම් අපි කියනවා නේ සංසාර ගමන දීර්ඝයි නේ. ඉතින් ඒකෙ යනකොට අපිට විවිධ බාධක මතු වෙනවා නේ. අන්න ඒ බාධකවලදී ඒවාට සාර්ථකව මූණ දුන්නේ නැත්නම් අපිට බණක් භාවනාවක් කරගන්න හම්බ වෙන්නෙ නෑ නේ. මේ වගේ වැඩසටහනක්වත් කරන්න වෙන්නෙ නෑ නේ. අන්න ඒවට සාර්ථකව මූණ දෙන්න - සක්මන. ඒ නිසා "පධානක්ඛම" කියල කියනවා. අපි මේ කරන භාවනා කටයුතු, මහණකම්, තපස බොහෝම දුර කාලයක් කරන්න ඕනෑ. බොහෝදෙනා ඒක අතහැරල දන්නේ පදන් වීර්යය නැති නිසා. පදන් වීර්යය ඇති වෙන්නෙ සක්මනෙන්.

ඒ නිසා සක්මනේ සංසන්දනාත්මකව අපි ගත්ත ලැයිස්තුවට තව එක කාරණාවක් එකතු කරන්න පුළුවන්. පර්යංකයේ ඉඳගෙන සතිමත් වෙනවා නම්, සතියේ ආනිශංසයක් වශයෙන් සතියත් සමාධියත් කියන දෙක අත්වැල් බැඳගන්නවා. පර්යංකයට යන්න ඉස්සෙල්ලා ඇවිදිනවා නම්, සක්මන් කරනවා නම්, සතිය පිහිටීමට අවශ්‍ය කරන්නා වූ වීර්යය අත්වැල් බැඳගන්නවා. ඒ නිසා විරිය සති සමාධි කියන ධර්ම පෙළපත යෝගාවචරයා දැනගන්නෙ ගොඩක් කල් ගිහිල්ලා. නමුත් අපි බණ කියනකොට සාකච්ඡා කරනකොට පොඩ්ඩක් උගන්නනවා ඉස්සෙල්ලා සක්මන් කරලා බැටරිය චාජ් කරගෙන බල කැවිලා පර්යංකයට යන්න. එතකොට විරිය සති කියන දෙකෙන් සති සමාධි කියන දෙක හැදෙනවා. ඉතින් මේ විදිහට දීර්ඝ ගමනකට සූදානම් වීමක් සහ බාධක සහිත ගමනකදී අතරමැද අතනැර ඉදිරියට යන්න පුළුවන් ශක්තිය හම්බ වෙන්නෙ සක්මනෙන්.

ඒ වගේම, **අසිතපීතඛායිතසායිතං සම්මා පරිණාමං ගච්ඡති** කියල තියෙනවා. තමන් කෑ දේ, විදිය යුතු දේ, කඩා කන දේ, ලෙවකන දේ, බොන දේ කියන දේවල් හොඳට දිරවන්නේ සක්මන් කෙරුවොත් තමයි. අද අපිට වෙලා තියෙන්නේ අපි කෑම ගත්ත ගමන් එක්කො බුදියගන්නවා, එහෙම නැත්නම් ඉඳගෙන ඉන්නවා. ඉතින් එතකොට ආයුෂ කෙටි වෙනවා. කෑම ගත්ත ගමන් පැය භාගයක් හමාරක්වත් අඩු ගානෙ සක්මන් කරනවා නම් එයාට අර කාපු දේ හොඳට දිරවනවා. ඒකට ලස්සන කතාවක් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ඉස්සර කාලෙ කියනවා. මං බැලුවා පස්සෙ දවසක බලනකොට ආයුර්වේද සමීක්ෂා පොතෙත් ඒක ලියල තිබුණා. ධන්වන්තරී පක්ෂියා කැලේ ගහක් උඩ ඉඳගෙන ඉන්න වෙලාවක ත්‍රිමූර්තියේ කෙනෙක් වන වාග්භට කියන පඬිතුමන් විවේකය පිණිස ගහක් මුල වාඩි වෙලා ඉන්නවලු. වාඩි වෙලා ඉන්නකොට අර කුරුල්ලා කෑගහනවලු 'කෝරුක් කෝරුක් කෝරුක් කෝරුක්' කියලා. එතකොට ඒ වාග්භට පඬිතුමන්ට ඇහුණලු මේ මගෙන් තමයි මේ ප්‍රශ්නය අහන්නේ. මේ ලෝකෙ කවුද ආරෝග්‍ය? කියල අහන්නේ. කෝ+අරුක් කියන එක තමයි මේ අහන්නෙ කියලා මෙයා උත්තරයක් බැන්දලු 'හිතබුක්, මිතබුක්, සෝරුක්' කියලා. ඒ කියන්නෙ තමන්ට හිතවත් ආහාර ගන්න, ප්‍රමාණයට ආහාර ගන්න කෙනා තමයි

සෞඛ්‍ය සම්පන්න කියලා. අර කුරුල්ලා දිගටෝම අර කතාව නතර කරන්නෙ නැතුව 'කෝරුක් කෝරුක් කෝරුක් කෝරුක්' කියනවලු. එතකොට වාග්භට පඬිතුමා කල්පනා කළාලු මේ කුරුල්ලා මං දීපු උත්තරේට කැමති නෑ. ඒ නිසා එයා තව වචනයක් එකතු කරාලු 'හිතබුක්, මිතබුක්, පරිණතබුක්, සෝරුක්' කියලා. මනාප දේවල් ගන්න ඕනෑ, ප්‍රත්‍ය ආහාර ගන්න ඕනෑ. ප්‍රමාණ කරලා ගන්න ඕනෑ. ගත්තට පස්සේ ආහාර හොඳට දිරවීම සඳහා ව්‍යායාම කරන්න ඕනෑ. 'පරිණතබුක්' - එයා තමයි සෞඛ්‍ය සම්පන්න, කියනකොට අර කුරුල්ලා ගහෙන් ඉගිලිලා ගියාලු 'සෝරුක් සෝරුක් සෝරුක් සෝරුක්' කියලා. ඒ ගමන්ම වාග්භට පණ්ඩිතයා ඕක ඇසුරින් ශ්ලෝකයක් බන්ධනය කරලා කියල තියනවලු හිතවත් ප්‍රත්‍ය ආහාර ගන්නත් ඕනෑ, ඒ වගේම ඒක ප්‍රමාණෙට ගන්නත් ඕනෑ, ඊට පස්සෙ ඒක දිරවීම සඳහා කටයුතු කරන්නත් ඕනෑ.

හොඳම උත්තරය තමයි අපි මේ ඇවිදිමින් කරන සක්මනෙන් සිදු කරන සතිය පිහිටුවීම. ඒක කාටවක්වත් තේරෙන්නෙ නෑ. මගේ පුද්ගලික අත්දැකීම තමයි, මේ ටිකත් ගරු කරන අතරේ අපි පොළවේ ඇවිදිනකොට විශේෂයෙන්ම හිතන්න මනා කොට සකස් කරන ලද සක්මනක්; සක්මනක් සඳහාම සකස් කරන සක්මනක, අපි කියන්නේ අඩි 2 ක් 3 ක් විතර ඒක පළල වෙන්න ඕනෑ. දිග අඩි 35 ක්, සමහර විට 30, 45, 60, 90 වශයෙන් අපි හදනවා. හදලා අඟල් භාගයක් විතර ගංගා වැලි දන්න කියනවා. එතකොට කකුල තිබ්බහම කකුල එරෙනවා පොඩ්ඩක්. එතකොට කකුලේ වෙනදා වදින්නෙ නැති දේවල් පවා කිතිකැවෙන්න ගන්නවා. ඒ විදිහට යනකොට, මේ කකුලේ තියෙනවා සම්පූර්ණ ශරීරයේ නිල පද්ධතිය. එහෙම නැත්නම් main switch එක තියෙනවා. කකුල තියන තියන තැන වදින වදින තැන්වලින් ඒ ඒ තැන්වලට අදාළ ශක්තිකරණය, සම්බාහනය සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා ඒක මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ සම්බාහනයක්. ඉඳගෙන ඉන්නවාට වැඩිය වැඩියි. පොල් ගහක් නගිනවා, අශ්වයෙක් පදිනවා, පීනනවා තරම් නෑ. මේක නිතිපතා කරනවා නම් අපේ ශරීරයට ඇවිදීමෙන් හම්බ වෙනවා පුදුමාකාර විශාල ලාභයක්.

ඒ වගේම, බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙනවා මේ ඇවිදිමින්, ස්ථාන මාරු වෙමින්, සතිය පවත්වමින් පවත්වන සතියක් තියෙනවා නේ - අපි ඇවිදිනකොට පවතින සතිය. ඒ සතිය අර ඉඳගෙන ඉන්නකොට ඇති කරගත්ත සතිය වගේ නෙවෙයි. ඉඳගෙන ඉන්නකොට ඇති සතිය ඇස් දෙක ඇරපු ගමන් කඩලා යනවා. 'මං දැන් නැගිටිනවා' කියපු ගමන් කඩලා යනවා. නමුත් ඇවිදිමින් ගන්න සතිය ඇස් දෙක ඇරගෙනමයි ගන්නේ. ඒ නිසා ඒක ඇස් දෙක ඇරියයි කියලා සක්මනෙන් පිටතට අඩියක් තිබ්බයි කියලා අර තරම් කැඩෙන්නෙ නෑ. ඒ නිසා යෝගාවචරයා දැනගන්න ඕනෑ මේකෙ හම්බ වෙන්නේ "ගච්ඡන්තො වා ගච්ඡාමීති පජානාති" කියලා අපි ඇති කරගන්න, මේ ඇවිදිමින් ඇති කරගන්න සතිය ටිකක් ක්‍රියා ශක්තියක් සහිතයි. අපි ඒකට කියනවා සතිය විවිධාංගීකරණය වෙනවයි කියලා. ඒ නිසා විශේෂයෙන්ම කියන්න තියෙන්නේ බහුකාර්ය ජීවිත ගත කරන, බහුවිධ වැඩ කරන, multi-tasking කරන කට්ටියට අද මෙහෙම මතයක් තියෙනවා. ඒ මොකක්ද? භාවනා කරනවා කියන්නෙ ඉඳගෙන ඉන්න එක, ඇවිදිනවා කියන එක කාලෙ නාස්ති කිරීමක් කියලා. ඒ නිසා ඒ ඇත්තෝ ඒ අත්‍යවශ්‍යම දේ - energy mobilization කියනවා වගේ - ශක්තිය මුදා හරින සක්මන කරන්නෙ නැතුව වාඩි වෙලා හිටියට භාවනාව ඇඹුල් වෙනවා මිසක්කා පිළුණු වෙනවා මිසක්කා ඉදිරියට යන්නෙ නෑ. ඉතින් ඒක නිසා සමාන වටිනාකමක් සක්මනට දෙන්න නම්, එයා ප්‍රායෝගික කෙනෙක් වෙන්න ඕනෑ.

මං දැකල තියෙනවා ලෝකෙ සමහර භාවනා ක්‍රම අද තියෙනවා සක්මනක් ඇත්තෙම නෑ. මට හරි පුදුමයි මේ යෝජනා කරන ගුරුන්නාන්සෙලා ඇයි මේ සම බර භාවය දන්නෙ නැත්තෙ කියලා. නමුත් අපේ ථෙරවාදී ක්‍රමයේ ඒක අපිට සම බරව මිශ්‍ර කරලා සර්වඥයන් වහන්සේ දීලා තියෙනවා. ඒ නිසා **චඞ්කමනාධිගතො සමාධි චිරට්ඨිතිකො හොති** කියල තියෙනවා - සක්මන් කරමින් ඇවිදිමින් අපි යම් ප්‍රමාණයක සතියක් සමාධියක් ආවා නම් ඒක වැල්ලෙ ගැහුවත් කැරකෙන බඹරයක් වගේ හැම දේටම යොදන්න පුළුවන්. ඒ නිසා අද තියෙන ගිහි ජීවිත දිහා බලනකොට පවුලක තියෙන අභියෝග දිහා බලනකොට පවුලේ නායකයා, ගෘහමූලිකයා, නැත්නම් මූලිකාව මේ දේ දන්නෙ නැත්නම් ඒගොල්ලො භාවනා

කරන්න වෙලාවක් නෑ, ගුරුවරයෙක් නෑ, දන්නෙ නෑ කියල මේක නොකරන පැත්තට දනවා. මං කියනවා තනිකර කම්මැලිකම කියලා. මං කියනවා තනිකර බුබ්බඩකම කියලා. මොකද, බුදුරජාණන් වහන්සේ එහෙම කරල නෑ. බුදුරජාණන් වහන්සේ හැම තැනකින්ම ඒකට ප්‍රවේශ මාර්ග, තීර්ථ, බසින තොටුපළවල් පෙන්නල දීල තියෙනවා. ඉතින් ඒ අනුව බලනකොට තමන්ටම ඒ සඳහාම වෙන් වෙච්ච භාවනා මධ්‍යස්ථානයක් නැති වුණත්, ඒ සඳහාම වෙන් වෙච්ච සක්මන් මළුවක් නැති වුණත්, ඒ සඳහාම වෙන් වෙච්ච කර්මස්ථානාචාර්යවරයෙක් නැති වුණත් තමන්ට මේ ඇවිදිනකොට ඒක භාවනාවක් බවට පත් කරගන්න පුළුවන් කියන සරල පණිවිඩය ගියා නම්, ඒ මනුස්සයට අර කියන ආනිශංස රාශිය ලැබෙනවා. ඒ ආනිශංස රාශියේ තියෙන අතුරු ලාභය තමයි ඒ විදිහට සක්මනෙන් හිත කර්මණ්‍ය කරගෙන අපි කියන වාඩි වෙලා කරන සතිය පිහිටුවීමට ගියොත්, යන්න ඉස්සෙල්ලා කියන්න පුළුවන් වාඩි වෙන එක සාර්ථක වෙනවා කියලා. ඒ මොකද අර සැහෙන වෙලාවක් ඇවිදිමින් ගත කරගෙන ඉන්න කෙනාට වාඩි වීමම සැපක් වෙනවා.

ඉතින් ඒක නිසා අපි සති පාසල කරනකොට පොඩි දරුවොත් එක්ක කරනකොට ඉස්සෙල්ලාම අපි අහන දේ තමයි, කවුරු හරි අපිට ආරාධනාවක් කෙරුවොත්, එතන ළමයින්ට ඇවිදින්න ඉඩ තියෙනවාද? කියලා. ඉස්කෝලවල අපි කරන්නේ පාසල් පිට්ටනිය ගන්නවා. නමුත් අපි හිතමු පිරිවෙනක් කියලා. දහම් පාසලක් කියලා. බොහෝ විට අපිට අවශ්‍ය ඉඩපාඩු ලැබෙන්නෙ නෑ. ඒක ගොඩක්ම අඩු වෙන්නේ වෘත්තීය මධ්‍යස්ථාන, නැත්නම් රැකීරක්ෂා කරන කන්තෝරු, එව්වයෙ ඇවිදින තැන් නෑ. ඉතින් අපිට බොහෝම අරපිරිමැස්මක් කරන්න වෙනවා ඒ වගේ තැන්වල ගිහිල්ලා කරනකොට. මොකද, අපි ඒකෙන් තමයි පටන් අරගන්නේ. පොඩ්ඩක් ඇවිද්දවලා පස්සෙ තමයි වාඩි කරවන්නේ.

ඔය ඉස්කෝලෙ පිට්ටනිය සක්මන සඳහා අපිට ලැබී තියෙන අතරේ සමහර අධ්‍යාපන කොට්ඨාශ තියෙනවා හැම පාසලකම සක්මනක් හදල තියෙනවා. ඒක අපේ ලොකු ජයග්‍රහණයක්. ඒ වගේම අපිට ආශීර්වාදයක් කරගන්නවා සති පාසල මිනිස්සු පිළිගන්නවයි

කියන එක. ලංකාවෙ තියෙන හැම පිරිවෙනකම සක්මනක් හදන්න ඕනෑ කියල දැන් ව්‍යවස්ථාගතයි. විශාල පිරිස් සති පාසලටම ආධාර කරනවා, 'අනේ ස්වාමීන් වහන්ස, මේක අපිට තේරෙන්නෙ නෑ. ඔබවහන්සේට පුළුවන් විදිහට මේක කරල දෙන්න' කියලා. ඉතින් අපි බලනවා ඉතාමත්ම අඩු වියදමෙන් තියෙන වැලි මළුවක මේ සක්මන කරගන්න. ඉතින් හෙට නැත්නම් අනිද්දා මැරෙනවා වගේ ඉන්න අසාධ්‍ය රෝගීන් ඉන්නවා නේ පිළිකා ආදී රෝග තියෙන අය. ඒ තියෙන අය තුළ පවා සක්මනෙන් ලැබෙන ආනිශංස දැකලා තියෙනවා.

ඒ වගේම දැනටමත් මත් ද්‍රව්‍ය පාවිච්චි කරලා පුනරුත්ථාපනය වෙන තැන්වල ඒගොල්ලො ගාවට භාවනා කරන්න ගියයි කිව්වට පස්සෙ බලන්නෙම වපර ඇහෙන්. නමුත් මේ මනුස්සයෝ සක්මනකට දැම්මට පස්සේ ඇවිල්ලා කියනවා 'අනේ ස්වාමීන් වහන්ස, මට පුදුම බයක් නේ ඇති වුණේ කුඹී පෑගෙයි කියලා. මං ඒ නිසා ඇවිද්දේ බොහෝම පරිස්සමෙන්' කියලා. අපි හිතන්නෙ මේ කුඩු ගහන කට්ටිය හෙම මෘගයෝ කියලා නේ. ඒ මිනිස්සුන්ට මේ වගේ හැඟීමක් නෑ කියලා නේ. ඉතින් ඒගොල්ලො කියන්නේ 'මේක හරියට ආනිශංසජනකයි. ඇවිදිනකොට කුඹී පෑගෙයි කියලා පරිස්සමෙන් තමයි ඇවිද්දේ' කියලා.

ඒ නිසා අපි ඇත්තටම ලංකාව වශයෙන් ඉදිරිපත් කළා එක්සත් ජාතීන්ගේ සංගමයට, මත් ද්‍රව්‍ය පාවිච්චි කරන අය පුනරුත්ථාපනය කිරීමේදි ඒ අයට ලැබෙන සතියේ ආනිශංස. එක්සත් ජාතීන්ගේ සංගමය බාරගත්තා. අපිට කියල එවලා තියෙනවා පුළුවන් නම් ලංකාවට ඒ ව්‍යවස්ථා සම්පාදනයට උදව් කරන අතරේ කුඩු නොගැහීමට හෙදකමක් විදිහට පර්යේෂණ කරලා අපි ලංකාවෙන් අලුත් අදහසක් දෙමු කියලා. මං කියනවා ඒකටත් සතිපට්ඨානෙම තමයි. ඒකටත් තියෙනවා ආනිශංස, නැත්නම් විශේෂ වරයක් සක්මනේදී. මොකද, ඒගොල්ලො හරි කැමතියි මේකට. ඉතින් හොඳටම වයසට ගිහිල්ලා - අපි කියන්නේ අසනීප වෙච්ච ස්වාමීන් වහන්සේලා ඉන්නවා නේ. මහලු නිවාස තියෙනවා නේ - ඒ අය සඳහා මේ කාර්යය කරනකොට ඒ මනුස්සයින්ට පුදුම පණක් ගහලා තරුණ වෙලා එන්න පටන්ගන්නවා.

ඒ නිසා මේකෙ මේ ජාතියක් ආගමක් මොකක්වත් නැතුව කාට හෝ අපි මේක දෙන්න ගත්තොත් මං හිතනවා ලංකාවෙන් හොඳම අවස්ථානුකූල සාධනීය පාඩමක් ලෝකෙට දෙන්න පුළුවන් වෙයි. ලෝකෙ කෝක වෙතත් අපේ මේ බුබ්බඩ ජාතියට, සිංහලයාට මේ සක්මන කියලා දුන්නා නම් මං හිතනවා හොඳ පර්යංකයකුත් හරියයි, සතියත් හරියයි. ඒ නිසා අද දවසේ මං ටිකක් සැර වචන පාවිච්චි කළේ 'අනේ! සක්මන් කරන්න' කියන ආරාධනාවෙනුයි. ඒ නිසා අපේ ධර්ම දේශනාවේ සම්ප්‍රදායානුකූල දේශනා වාරය සමාප්ත කරන්න මං කැමතියි.

~~~~~~~~~~~

## ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් සුද්ධ කිරීම

ප්‍ර: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, යටිපතුල්වලට හිත තබාගෙන අඩි 10 ක් 15 ක් පමණ සක්මන් කළ හැකිය. සිනිඳු බව ගොරෝසු බව ලණු පැදුරේ දැනෙන බව සහ හුස්ම ඉහළ පහළ යන බව දැනෙනවා. සිතුවිලිද එනවා. සිතුවිලි ආ බව ටික වෙලාවකින් දැනෙනවා. සිතුවිලි බහුලයි. මා කුමක් කළ යුතුදැයි කරුණාවෙන් පහදා දෙන සේක්වා!

පි: ඔව්, මේක ටිකක් කල් භාවනා කරපු කෙනෙක්ගෙ අත්දැකීමක්. ආධුනිකයෙක්ගෙ නෙවෙයි. ආධුනිකයට තියෙන්නෙ ඇත්තටම වාඩි වෙලා විතරක් භාවනා කරපු එක්කෙනා කොහොමද පයට හිත තියන්නේ? කයට හිත තියන්නේ පය වශයෙන්? කියලා. ඉතින් එතකොට පයට හිත යනකොට මෙයාට සතුටක් ඇති වෙනවා. දැන් අර ඇවිදින්න බැරි දරුවා ඇවිදිනවා වගේ. නමුත් එහෙම යනකොට යනකොට එයාට තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා අර පය තියනකොට පොළව කියවන්න පුළුවන්. පොළවේ කොළයක් වැටිලා තියෙනවා නම් පෑගෙනකොට මේක කොළයක් කියලා දන්නවා. ඒ කොළේ අමුයි නම් අමුයි. අච්චු වැටිලා නම් රස්නෙයි. සිනිඳු වැල්ල නම් මෘදුයි. ගොරෝසු වැල්ල නම් ගොරෝසුයි කියලා අර ස්පර්ශකයක් වශයෙන් කය වැඩ කරන්න පටන් අරගන්නවා. එතකොට එයාට තේරෙනවා දැන්
~~~~~~~~~~~

පයේ හිත ගියා විතරක් නෙවෙයි, පයට වැඩිය ස්පර්ශය - අපි කියනවා උපස්තරය කියලා - උපස්තරය කියවන්න පුළුවන් ගතියකට එනවා.

එතකොට එහෙමත් ඉන්න වෙලාවෙදි මේ වැඩ ඔක්කොම, මේ පොළවෙ වදින පයේ ස්පර්ශයේ ප්‍රකෘතියත් කියන්න පුළුවන්, ඇතුළේ හිතෙත් සිතුවිලි වගයක් යනවා. ඒ අතරමැද වටේ තියෙන අනෙකුත් දේවල් පේන්නත් පටන්ගන්නවා. ඒ වගේම සද්දත් ඇහෙනවා. ඒ වගේම දැන් පය මෙහෙම බලබලා ඉන්දැද්දි උරහිසේ මදුරුවෙක් වහලා ඉන්නවා නම් ඒකත් තේරෙනවා. එතකොට මේ වගේ බහුකාරී වැඩකට හිත යනකොට, කමටහන සුද්ධ වෙච්ච නැති බණ දන්නෙ නැති කෙනෙක් නම් මේක කටුකොහොලක් කරගන්නවා. මේක කරදරයක් කරගන්නවා මං දැන් මොකද කරන්න ඕනෑ කියලා. නමුත් දක්ෂයෙක් ඉන්නවා නම් තේරෙනවා මේ ඔක්කෝමත් කරද්දි මං දන්නවා මං මැරිලා නැහැ කියලා. මේ ඔක්කෝමත් කරද්දි මං දන්නවා මට නින්ද ගිහිල්ලා නැහැ කියලා. මේ ඔක්කෝමත් කරද්දි මං දන්නවා මට අසිහියක් නැහැ කියලා. එතකොට අර ලැබෙන හැම එකක්ම එයා තේරුම් අරගන්නවා. මේ සතිය විවිධාංගීකරණය වීමේ, සතිය ඉතිර පැතිර යෑමේ වාසිදයක සුභ නිමිත්තක් කරගන්නවා.

මේක නම් ඇත්තටම කමටහන් සුද්ධ කිරීමෙන්මයි සිද්ධ වෙන්නේ. භාවනා කරන ආධුනිකයට ස්වයංභූව ඕක වැටහෙන්නෙ නෑ. එයා සාමාන්‍යයෙන් දකින්නේ කරදරයක් විදිහට තමයි. ඇහැට කුණක් වැටෙනවා වගේ. නමුත් මේකෙ ඇත්ත බැලුවොත් පේන්න තියෙන්නේ එක වැඩක් කරනකොට පැවතිච්ච සතිය දැන් වැඩ දෙක තුනක් කරන ගමන් - අපි කියනවා කාර් එක එලවනවා; කණ්ණාඩි දෙකෙනුත් බලන්න පුළුවන්, සයිඩ් කණ්ණාඩියෙනුත් බලන්න පුළුවන්, පස්ස කණ්ණාඩියෙනුත් බලන්න පුළුවන්, වාහනේ යන අය කතා කරන ඒවත් අහන්න පුළුවන්. ඒක සාමාන්‍යයෙන් වාහන එලවීම පුරුදු වෙන කාලෙ කරන්න බෑ නේ. ටිකක් කල් යනකොට ඔක්කොම වැඩ කරන ගමන් තනි අතින් ඔය ඔක්කොම කරනවා. ඒක සතියේ විකුර්වණයක්. අතිරේක ශක්තියක්.

ඒ බුරුමෙ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ අපවත් වෙන්න අවුරුදු 2 කට ඉස්සෙල්ලා බණකදි කිව්වා සතිය වඩන ඕනෑම කෙනෙකුට තමන් හිතනවාට වැඩිය වේගයකින් සතිය දියුණු වෙනවා එයාට අදහගන්න බෑ කියලා. සතිය අපි හිතනවාට වැඩිය මුල් බැසගත්තොත් සීඝ්‍ර දියුණුවකට යනවා. අපි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ ක්‍රමික වර්ධනයක්. ඒ නිසා අපි හිතනවා මේක හිතුවක්කාරකමක් කියලා. අපි හිතනවා මේ බෙල්ල කඩාගන්න හදනවා, තල්ල කඩාගන්න හදනවා, කඩුලු පනින්න හදනවා කියලා. නෑ, සතිය දියුණු වෙන්න කිසිම බාධාවක් නෑ. ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ අවුරුදු 7 ක් කියපු සතිය අන්තිමට දවස් 7 න් වුණත් කරන්න පුළුවන් කියලා දුන්නේ. තීක්ෂණ බුද්ධිමත් එක්කෙනා මේක හරි දේ බව තේරුම් අරගෙන 'මේ ඔක්කෝම තේරෙනවා සතිය කැඩුණේ නෑ' කියන එක වාර්තා කරන්න පුළුවන් නම්, මේ ලියපු තැනැත්තා අපි හිතමු, 'ස්වාමීන් වහන්ස, මේ ඔක්කොම වුණාට මගේ සතිය කැඩිලා නැහැ' කියලා මේ කෙනාට ලියන්න පුළුවන් වුණා නම්, එතන පේන්න තියෙනවා තීක්ෂණ බුද්ධියක්. ඒ නිසා ලියනකොට ලියන්න 'මේකත් දැක්කා, මේකත් දැක්කා, මේකත් ඇහුවා, මෙහෙමත් වුණා. මට සතිය තිබුණද? නැත්නම් සතිය කැඩුණද? සතියට ඇති වුණේ මොන වගේ බලපෑමක්ද?' කියලා තමන් තුළම හොයාගන්න පුළුවන් වුණා නම්, මට පොඩි සහතිකයක් දෙන්න පුළුවන් ආයෙ කමටහන් සුද්ධ කරන්න ඕනෑකමක් නෑ. තමන්ටම කරගෙන යන්න පුළුවන්.

<u>ප්‍රශ්නය:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මා අවුරුදු 2 ක පමණ භාවනා අත්දැකීම් ඇත්තෙක් වෙමි. වීර්යයෙන් යුතුව සක්මන් භාවනාවට පිවිසුණෙමි. යටිපතුලටම දැඩි අවධානය තබමින් සක්මනේ යෙදුනා පැය 2 ක් 3 ක් පමණ. මා ඉතා කුඩා වී වයස අවුරුදු 80 ක් 90 ක් පමණ වකුටු වූ කෙනෙක් ඇවිද යනවා වගේ දැනුණා. නමුත් මා කලබල නොවී නිසොල්මනේ ඇවිද ගියා. ඒ මොහොතේ කයේ සැහැල්ලු ගතියක් දැනුණා. ඒ මොහොතේ යටිපතුලේ දැනෙමින් තිබුණු සිනිඳු ගොරෝසු බව නැතිව තිබුණා. ඔබවහන්සේගෙන් කාරුණික උපදෙසක් බලාපොරොත්තු වෙමි.

<u>පි</u>: ඔව්, ඒ කියන්නෙ සමහර අයට හොඳට හිත එකලස් වෙලා පිටින් එන අරමුණු නෑ. එතන එතන එතන එතන එතන එන අරමුණු විතරක් එනවා නම්, වර්තමාන මොහොතට හිත සමවැදුණා නම්, සමහරුන්ට හිත යනවා මව් ගැබ දක්වා. පිටින් එන අරමුණු ගොඩක් නෑ. එක අරමුණයි. ඒක බොහොම කීකරු වෙනකොට ඉස්සරහට ඉස්සරහට යනවා. දැන් පස්සෙන් පස්සට කියන්න වෙන්නේ: අවුරුදු 40 ක කෙනෙක් නම් අවුරුදු 30 කෙනෙකුට, 20 කෙනෙකුට, 10 කෙනෙකුට, අවුරුද්දෙ කෙනෙකුට. ඒ හිතට නා නා ප්‍රකාර සංකරකම් නැති වෙනකොට හිත පුදුම විදිහට පිටිපස්සට යනවා. සමහරෙකුගෙ ඉස්සරහට යනවා. ඉතින් ඒ විදිහට හිතට වර්තමානයේ ගොඩාක් අරමුණු ඇවිල්ලා ආතතිගත වෙලා හසුරුවාගන්න බැරුව වේදනාවට පත් වෙච්ච එක්කෙනාට ඒ ටිකවත් හසුරුවාගන්න බෑ. නමුත් අපි එක දේකට හිත යොමු කරලා නාභිගත කරගත්තොත් - අපි ඒකෝදි භාවය කියල කියනවා ඒකට. ඒකාග්‍රතාව කියනවා - එතකොට හිත පුදුමාකාර විදිහට අතීත මතක සහ අනාගත දේවල් කෙරෙහි යන්න හදනවා. මේ හරහා තමයි අපි ඔය අභිඥා සඳහා පාර කපාගන්නේ. ඒ නිසා හිත වර්තමානේ අවුල්පාස නැතුව හොඳට පීරපු කොණ්ඩයක් වගේ හදාගන්නවා. එතකොට අපේ හිත පුදුම විදිහට ඉස්සරහට පස්සට යන්න හදනවා.

ඒ වෙලාවේ අත්දකින දේ හොඳට විසිතුරුව බලන්න පුළුවන්. ඒක ක්‍රම 2 කට සිද්ධ වෙනවා. එකක් තමයි ඇවිදින එකේම වෙනදට වැඩි වෙලාවක් ඉන්න පුළුවන්. හොඳට ඒකට ආකර්ෂණයක් එන්න පටන්ගන්නවා. ඇවිදීමම කරගෙන යන්න පුළුවන්. එයාට තේරෙනවා නිකන් අම්මගෙ තනෙන් කිරි බොන දරුවෙක් හොඳට අර කිරි ටික එනකොට උරා බොන්නා වගේ ධර්ම ඕජාව එන්න පටන්ගන්නවා.

දෙක: විස්තර වැඩිපුර පේන්න පටන්ගන්නවා. ඒ විස්තර වැඩිපුර පේන්න පටන්ගැනීම ඉස්සෙල්ලා අපිට ප්‍රශ්නෙ ඉදිරිපත් කරපු එක්කෙනා සැකමුසුව ලියලා තිබුණා මම දැන් මොකද කරන්න ඕනෑ? කියලා. නමුත් ඒ විස්තර වැඩිපුර පේන්නේ සතියේ විකුර්වණයක්, දක්ෂතාවක්, සතියේ සර්කස් එකක් කියලා

දැනගත්තොත් වැඩිපුර එන්න එන්න එන්න එන්න තමන්ට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා අමුතු දෙයක් ඃ අරමුණයි, භාවනා කරන හිතයි එන්න එන්න සමීප වෙන්න පටන්ගන්නවා. සමීප වෙලා, අරමුණ සහ භාවනා කරන හිත අතර සමීප භාවය වැඩි වෙනකොට හරියට C 90 බයිසිකලේ ක්ලච් එක ඇල්ලුවා වගේ දෙක එකතු වෙනකොට පුදුමාකාර paradigm shift එකක් සිද්ධ වෙනවා. කල්පනා ශක්තියේ වෙනසක් ඇති වෙන්න පටන්ගන්නවා. බලන්නෙක් සහ බලන දෙයක් නෑ. දෙකම එකක් වෙනවා.

ආන්න ඒ දේ වුණා නම් - හුඟදෙනෙක් හිතන්නේ ඒක වෙන්න පුළුවන් වෙන්නේ පර්යංකයේදී විතරයි කියලා. නමුත් සක්මනේදී ඕනෑ තරම් වෙන්න පුළුවන්. තමන්ට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා මේ මුළු පද්ධතියමයි, ඒ බලන්නායි, සිද්ධියයි ඔක්කොම එකක් වෙනවා. ඒක වෙන්න ඉස්සෙල්ලා තමයි, අර ඇවිදින එකත් එක්ක හොඳට පහසු වෙලා ළං වෙලා උත්සන්න වෙලා ආසන්න වෙලා එනකොට මොළේ තියෙන හැම සෛලයක්ම වැඩ කරන්න පටන්ගන්නවා. මොළේ සම්පූර්ණම ක්‍රියා ශක්තියකට එන්න පටන්ගන්නවා. ඒ වගේම ශරීරයේ අනෙකුත් තියෙන හැම සෛලයක්ම ක්‍රියා ශක්තියකට එන්න පටන්ගන්නවා. ඒක නිසා කියනවා සක්මනේ ඒ මට්ටමට ගියහම whole body experience කියල කියනවා. මුළු ඇඟම ව්‍යායාම වෙනවා. ලෝකයේ එහෙම වෙන ව්‍යායාම බොහොම සුළු ගානයි තියෙන්නේ. අපි කරන දේවල්වලදී අපි පක්ෂඝාත ව්‍යායාම තියෙන්නේ. එක කොටසක් ව්‍යායාම වෙනවා නම් අනිත් කොටස ව්‍යායාම වෙන්නෙ නෑ. පුවක් ගහක නගිනවා නම් මුළු ඇඟම ව්‍යායාම වෙනවා. උත්සාහ කරලා පොඩ්ඩක් බලන්න. දෙකඃ වතුරට වැටිලා පීනනකොට මුළු ඇඟම ව්‍යායාම වෙනවා. නැත්නම් අශ්වයෙක් පදිනකොටත් සුද්දා කියනවා ව්‍යායාම වෙනවයි කියලා. ඒ වගේ තමයි සක්මන් කරනකොට - මුළු ඇඟම.

අපි කියනවා ඒකට තිරිහන් වෙනවා කියලා.

# 8 | ඉරියාපථ භාවනාව

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ

**නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස**

**පුන ච පරං, භික්ඛවෙ, භික්ඛු ගච්ඡන්තො වා 'ගච්ඡාමී'ති පජානාති, ඨිතො වා 'ඨිතොම්හී'ති පජානාති, නිසින්නො වා 'නිසින්නොම්හී'ති පජානාති, සයානො වා 'සයානොම්හී'ති පජානාති, යථා යථා වා පනස්ස කායො පණිහිතො හොති, තථා තථා නං පජානාති'ති**

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි සතිපට්ඨානය මූලික කරගෙන පවත්වාගෙන යන මේ දේශනා මාලාවේ තවත් අංකයකට තමයි අද පිවිසිලා තියෙන්නේ. පූජනීය ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ විශේෂයෙන්ම සක්මන් භාවනාව සම්බන්ධයෙන් මීට සතියකට කලින් විවරණයක් ඉදිරිපත් කළා. එතකොට ඒකෙම තව දිගුවක් වශයෙන් අපිට පුළුවන් මේ ඉරියාපථ පබ්බය ඔස්සේ තව ටිකක් ගැඹුරට පිවිසෙන්න.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ **සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ** ඉදිරිපත් කරපු ඉරියාපථ පබ්බයේ එන යම් විස්තරයක් තමයි මම මාතෘකාව වශයෙන් තබාගත්තේ. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා **ගච්ඡන්තො වා 'ගච්ඡාමී'ති පජානාති** - යනකොට යන බව දැනගනිමින් ඒ ගමනේ යෙදෙනවා. **ඨිතො වා 'ඨිතොම්හී'ති පජානාති** - හිටගෙන ඉන්නකොට ඒ හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්ව ගැන දැනගනිමින් වාසය කරනවා. **නිසින්නො වා 'නිසින්නොම්හී'ති පජානාති** - ඉඳගෙන ඉන්නකොට ඒ ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව ගැන දැනගනිමින් වාසය කරනවා. ඊළඟට **සයානො වා 'සයානොම්හී'ති පජානාති** - අපි ඇල

වෙලා සැතපිලා ඉන්නකොට ඒ සැතපෙන ඉරියව්වේ දැනුවත් වෙමින් ඒ ඉරියව්ව පවත්වනවා. දැන් ප්‍රධාන ඉරියව් 4 තමයි එතකොට මෙතන භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ.

අද අපි පවත්වපු ඒ කෙටි මෙහෙයවීමක් සහිත පර්යංකයේදිත් මම මේ ක්‍රමය තමයි ටිකක් අනුගමනය කළේ. එතෙන්දි අපිට තේරුම්ගන්න යමක් තියෙනවා. ඒ තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරද්දි ක්‍රමානුකූල සූක්ෂ්ම පදනමක් මත පිහිටලා තමයි මේ ඉරියව් 4 දේශනා කරලා තියෙන්නේ. ඒ කියන්නෙ රළු ඉරියව්ව තමයි මුලින්ම පෙන්නලා තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ "ගච්ඡන්තො වා 'ගච්ඡාමී'ති පජානාති" කිව්වහම එතන තියෙනවා අපි චේතනා පූර්වකව යමින් ඒ කටයුත්තේ නිතර වෙමින් ඒ කටයුත්ත පිළිබඳ යම් කිසි වැටහීමක්, අවබෝධයක්, දැනීමක් ඇතිව, ඒ කටයුත්තේ අපේ මනස යෙදවීමක් එක්තරා අන්දමකින් හැඟෙනවා. ඊළඟට අපි ඒ යෑම නවත්තලා හිටගෙන ඉන්නකොට ඒ හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්ව ගැන දැනුවත් වීමක්, ඒ දැනෙන දේවල් ගැන හොඳ අවධානෙන් සිටීමක්, සිහියෙන් සිටීමක් එතන කියවෙනවා.

එතකොට අපි මේ දෙක අතර වුණත් බැලුවහම අර කලින් කර කර හිටිය කාර්යයට සාපේක්ෂකව දැන් මේ හිටගෙන ඉන්න කාර්යය - ඒ කියන්නෙ ඇවිදින කාර්යයට සාපේක්ෂකව මේ හිටගෙන ඉන්න කාර්යය ටිකක් සුවදායී ස්වභාවයක් තියෙනවා. සැහැල්ලු ස්වභාවයක් තියෙනවා. අරිට සාපේක්ෂකව සූක්ෂ්ම ස්වභාවයක් තියෙනවා. ඒ කියන්නෙ අපි යනකොට ඒකෙ යම් රළු ගතියක් තිබුණා. යම් චලන රාශියක් එතන තිබුණා. හැබැයි හිටගත්තහම ඊට ටිකක් නිශ්ශබ්දයි. ඊට වඩා ටිකක් සන්සුන්. ඊට වඩා ටිකක් නිශ්චලයි. අන්න ඒ නිශ්චල ඉරියව්ව පිළිබඳව අපි දැනුවත් වෙනවා. එතකොට අරිට වඩා යම් සූක්ෂ්ම බවක්, සැහැල්ලු බවක් යෝගාවචරයෙක් අත්දකිනවා. ඒ හිටගෙන ඉන්න යෝගාවචරයා ඊළඟට හොඳට තැන්පත් වෙලා වාඩි වුණහම, ඒ ඉරියව්ව සකස් කරගෙන සම බරව සමමිතිකව වාඩි වුණහම, අරිට වඩා සුවයක් දැනෙනවා. සැහැල්ලුවක් දැනෙනවා. ඒ සුවය ඒ සැහැල්ලුව එයා භුක්ති විඳිනවා. එතකොට අර ඉරියව්වේ එක්තරා අන්දමක ක්‍රමානුකූල සූක්ෂ්ම වීමක් දැන් අපිට

තේරෙනවා. ඊට පස්සෙ අපි හිතමු මේ වාඩි වෙච්ච යෝගාවචරයා දැන් තව ටිකක් සුව පහසුවෙන් සැතපෙනවා. එතකොට ඒ ඇල වෙලා ඉන්න, සැතපිලා ඉන්න ඉරියව්වේ අර කලින් ඉරියව් තුනටම වඩා සැහැල්ලුවක් දැනෙනවා. මේ අන්දමින් සැහැල්ලු වීමේ සැපය දැනීමේ, සැහැල්ලු වීමේ සුවය දැනීමේ ක්‍රමානුකූල භාවයක් අනුව සූක්ෂ්ම භාවයක් අනුව මේ ඉරියව් 4 පෙළගස්වලා තියෙන බව අපට වැටහෙනවා.

එතකොට මේ ඉරියව් පවත්වන එක සම්බන්ධයෙන් ටික ටික අවධානය වැඩි වෙන්න වැඩි වෙන්න, මේ ඉරියව්වල දැනෙන විවිධාකාර සියුම් ලක්ෂණ දැනගන්න පුළුවන් මට්ටමකට යෝගාවචරයෙක් පත් වෙනවා. අපි කලින් නම් හිටියේ ඇවිදිනකොට ඇවිදින බව දන්නවා කියන ඒ සරල දැනුවත් බවේ විතරයි. හැබැයි කාලයක් තිස්සේ එයා ඒ කටයුත්තේ නිරත වෙනකොට ඒකේ ඉතාම සූක්ෂ්ම පැති ඔස්සේ යන්න අවස්ථාව තියෙනවා. ඒක තමයි අපි සක්මන් භාවනාවක් වශයෙන් හඳුනාගන්නේ. මුලදී එයා අපි හිතමු වම් පාදය පොළවේ ස්පර්ශ වෙනකොට 'වම' කියල තේරුම්ගන්නවා. දකුණු පාදය පොළවේ ස්පර්ශ වෙනකොට 'දකුණ' කියල තේරුම්ගන්නවා. බොහොම සරල මට්ටමකින් පටන්ගන්නවා. නැත්නම් පාදය ඔසවනකොට 'ඔසවනවා' කියල දැනගන්නවා. තබනකොට 'තබනවා' කියල දැනගන්නවා. ඊළඟ පාදය ඔසවනකොට ඒක 'ඔසවනවා' කියල දැනගන්නවා. තබනකොට 'තබනවා' කියල දැනගන්නවා. නැත්නම් 'ඔසවනවා, ගෙනියනවා, තබනවා' කියල දැනගන්නවා. ඒ අනුව මේ ඉරියව්වල තියෙන සූක්ෂ්ම කොටස් තව තව විවිධ අන්දමින් බෙදලා සියුම්ව දැනගැනීමක් කරමින් සක්මනේ නිරත වෙනවා. මුලදී අපිට මේකට මෙනෙහි කිරීමක් පාවිච්චි කරන්නත් පුළුවන් හිත තව ටිකක් මේකට යොමු කරගැනීම සඳහා.

මේ විදිහට විවිධ උපක්‍රම අනුගමනය කරමින් මේ කටයුත්තේ නිරත වෙන්න නිරත වෙන්න, යෝගාවචරයා තුළ යම් හික්මීමක් ඇති වෙනවා. ඒ වගේම හිතේ තිබ්ච්ච දෙඩමලු වීම, ඇතුළත කතාව ටික ටික සමනය වෙන්න පටන් අරගෙන සංසිඳීමක්, සැහැල්ලු වීමක්, සාමකාමී වීමක්, ඇතුළත තැන්පත් වීමක් යෝගාවචරයෙක් අත්දකිනවා. එතකොට ඒ දැනෙන සුවයත් එක්ක හිතේ යම් කිසි

ඒකාග්‍රතාවක්, සමාධිමත් බවක් දියුණු වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ සමාධිමත් බවත් එක්ක තව තව එයාට තමන් ගැන දැනෙන්න ගන්නවා. විශේෂයෙන්ම තමන්ගෙ කය ගැන හොඳට දැනුවත් වීමක් ඒ තුළින් ඇති වෙනවා.

මේ අනුව, පාදයේ චලනය මූලික කරගෙන පටන්ගත්තා. හැබැයි ඒක තව තව සූක්ෂ්ම වෙවී යනකොට ඒ චලන එකක් නෙමෙයි දැන් චලන රාශියක්. දැනීම් එකක් නෙමෙයි දැනීම් රාශියක්. දැනුවත් වීම් රාශියක්. දැනගනිමින් දැන් යෝගාවචරයා ඒ කටයුත්තේ නිරත වෙනවා. එතකොට මේ කායික ඉරියව්වත් ඒ කෙරෙහි මනසින් කරන දැනුවත් බවත් හොඳට සමපාත වෙලා සමගාමීව කටයුතු කරනවා. හිත අතීතයෙත් නෙවෙයි අනාගතෙත් නෙවෙයි මේ මොහොතේ ඉන්න පටන්ගන්නවා.

මෙන්න මේ සන්ධිස්ථානය ඉතාම වැදගත්. අපි සතිපට්ඨානයේදී අතීත අනාගත අන්ත දෙකෙන් හිත මුදවගෙන, හොඳට සැහැල්ලු වර්තමානයක මේ කය පවත්වන ඉරියව්වේ හිතත් හොඳට සමපාත වෙලා පැවැත්වීම ඉතාම වැදගත්. ඊට පස්සේ මේ යෝගාවචරයා මේ ඇවිදින ඉරියව්ව දිහා හරියට නිකන් දෙවෙනි කෙනෙක් බලනවා වගේ, පිට කෙනෙක් බලනවා වගේ බලනවා. මෙන්න මේ දෘෂ්ටි කෝණයත් ඉතාම වැදගත්. දැන් අපිට සාමාන්‍යයෙන් තියෙන්නේ ඒ ඉරියව්ව තුළ බැසගෙන බලන ගතියක්. හැබැයි ටික ටික මේ ඉරියව්ව පවත්වන්න පවත්වන්න ඒ ඉරියව්වේ සිහිය දියුණු කරන්න දියුණු කරන්න, යෝගාවචරයා ඉගෙනගන්නවා මේ ඉරියව්වේ බැසගෙන බලනවා වෙනුවට ඉරියව්වෙන් මඳක් ඈත් වෙලා ඒ ඉරියව්වත් ඒ බලන දැනුවත් වන හිතත් අතර යම් කිසි පරතරයක් ඇති කරගෙන බොහොම සැහැල්ලුවෙන් මධ්‍යස්ථව බලන්න.

මෙන්න මේ සැහැල්ලුව, මේ දුරස්ථ බව, හරියට වෙන කෙනෙකුගේ දෙයක් දිහා බලනවා වගේ ගතිය, සතිපට්ඨානය පුරා විහිදිලා යන ස්වභාවයක් තියෙනවා. අපි මේකට "පරතෝ බැල්ම" කියලා කියනවා. හරියට වෙන කෙනෙක් දිහා බලනවා වගේ බලන ස්වභාවය. මේක ඉතාම වැදගත්. මොකද, අපි පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ මේ ගැඹුරට යනකොට අපි දිහාම බලන්න අපි පුරුදු වෙනවා. එතකොට

අපිටම දැනෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒක පටන්ගන්නෙ මේ කය හරහා. හැබැයි මේ කය හරහා පටන්ගන්න මේ තමන් පිළිබඳ දැනුවත් වීම ගැඹුරට ගැඹුරට යන්න යන්න තමන්ගෙ හැඟීම් පිළිබඳ දැනුවත් වීම, තමන්ගෙ හිතේ පහළ වෙන කුඩා මට්ටමේ සිතුවිලි පිළිබඳ දැනුවත් වීම, ඒ වගේ අතිශය සූක්ෂ්ම මට්ටම් දක්වා විහිද යන ස්වභාවයක්, ගැඹුරට පැතිර යන ස්වභාවයක් පේන්න තියෙනවා.

දැන් අපි හිතමු මේ සක්මන් කරමින් ඒ කටයුතු කරපු යෝගාවචරයා දැන් ටිකක් හිටගන්නවා. හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්වේ සිහිය පවත්වන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. **ඨිතො වා 'ඨිතොම්හී'ති පජානාති** කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. එතකොට මේ හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්වේ එයා සිහියෙන් ඉන්නකොට අර කලින් තරම් චේතනා පූර්වකව කරන දේවල් දැන් අඩුයි. මොකද, කලින් නම් අපිට ඒ ඉස්සරහ බලන්න ඕනෑ. ඊට පස්සේ පාදයක් ඔසවලා ඉදිරියට ගෙනියන්න ඕනෑ. ඊළඟ පාදය ඔසවලා ඉදිරියට ගෙනියන්න ඕනෑ. ඒක පුරුද්දට වගේ කෙරුණට මොකද, එතන ඒ චේතනා පූර්වකව කරන යමක් තියෙනවා. දැන් හිටගත්තහම ඒ චේතනා පූර්වකව අපි කරන කටයුතු ප්‍රමාණය සෑහෙන දුරකට අඩු වෙලා යෝගාවචරයා යම් නිශ්චලතාවක් සංසිඳීමක් භුක්ති විඳිනවා. ඒක හිතේ සමාධිමත් බව ගොඩනැඟීම සඳහා වුවමනා කරන පසුබිම, වුවමනා කරන සාධක පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ දැන් යෝගාවචරයට ලබල දෙනවා. දැන් එතකොට අර ඇවිදින ඉරියව්වට වඩා එයාගෙ හිත බොහොම සියුම් තත්ත්වයකට, සූක්ෂ්ම තත්ත්වයකට, ඒකාග්‍රතාවකට පත් වෙන්න මේ ක්‍රමය හුඟක් වැදගත් වෙනවා.

ඊට පස්සෙ මේ යෝගාවචරයා හොඳට තැන්පත් වෙලා වාඩි වුණා. මේ වාඩි වෙච්ච ඉරියව්වත් ඉතාම වැදගත් ඒ ඉරියව්ව සකස් කරගැනීමට. දැන් අපිට මතකයි ආනාපානසතිය දේශනා කරනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන ආකාරය : **නිසීදති පල්ලඞ්කං ආභුජිත්වා** - හොඳට පළඟක් බැඳලා වාඩි වෙන්නේ. **උජුං කායං පණිධාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා** - කය හොඳට ඍජුව පවත්වමින් නාසිකාග්‍රය අසල සිහිය පවත්වමින් තමයි වාඩි වෙන්නේ. ඒ කියන්නෙ ඒ වාඩි වෙන ඉරියව්වට සෑහෙන්න වටිනාකමක් දීල

තියෙනවා. මොකද, අපි මේ වාඩි වෙන ඉරියව්ව පවත්වන්නෙ එක පැත්තකට බර වෙලා ඇල වෙලා නම්, ඒකෙන් වැඩි දුරක් යන්න අමාරුයි. ඉක්මනටම ඒ යෝගාවචරයාට ඉරියව්ව වෙනස් කරගන්න සිද්ධ වෙනවා. නමුත් ටික ටික මේක පුරුදු වෙන්න පුරුදු වෙන්න, මේ ඉරියව්ව හොඳට අපිට පහසු වෙන්න පහසු වෙන්න, ඒ තුළින් ලොකු කායික සහයෝගයක් අපේ මේ භාවනාවට ලැබෙනවා.

නමුත් මුල් කාලෙදි, ආධුනික කාලෙදි මේ සහයෝගය ඒ තරම්ම ලැබෙන්නෙ නැහැ. ඒ කියන්නෙ අපිට මේ ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව හුරු නැහැ. ඒ නිසා සමහර විට රිදුම් කැක්කුම් වේදනා ඇති වෙනවා. එතකොට නිතර නිතර ඉරියව්ව වෙනස් කරන්නත් සිද්ධ වෙනවා. නමුත් අධෛර්ය වෙන්නෙ නැතුව අපි මේ කටයුත්තේ දිගට නිරත වෙනවා නම්, එයාට තේරෙන්න ගන්නවා දැන් ටික ටික මේ කයෙන් යම් සහයෝගයක් ලැබෙනවා. ඉස්සර මට ඉන්න පුළුවන්කම තිබුණෙ විනාඩි 10 යි වාඩි වෙලා. දැන් නම් මට විනාඩි 15 ක් සුව සේ වාඩි වෙලා ඉන්න පුළුවන්. දැන් නම් මට විනාඩි 20 ක් සුව සේ වාඩි වෙලා ඉන්න පුළුවන්. දැන් මට විනාඩි 30 ක්, 40 ක්, පැයක් සුව සේ එකම ඉරියව්වෙන් ඉන්න පුළුවන් කියලා යෝගාවචරයාට තමන්ගේ ඉරියව්වෙන් ලැබෙන සහයෝගය, දිගට ඉරියව්ව පැවැත්වීමේ ඒ කුසලතාව තමන් තුළ දියුණු වෙන ආකාරය තේරෙන්න පටන්ගන්නවා.

ඒ කියන්නෙ අපිට මේ දවසකින් මේ කටයුතු සියල්ල සාර්ථක වෙන්නෙ නැහැ. අපි දිනපතා මේ භාවනාවේ නිරත වෙන්න නිරත වෙන්න තමයි මේ කුසලතා අපි තුළ දියුණු වෙන්න පටන්ගන්නේ. ඒ විශ්වාසය ඒ ශ්‍රද්ධාව අපි තුළ පැවැත්වීම වැදගත්. දැන් ටිකක් අමාරු වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි ඉදිරියට මේ කටයුත්ත අඛණ්ඩව කරගෙන යන්න කරගෙන යන්න පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ මේ කුසලතාව වර්ධනය වෙන්න පටන්ගන්නවා. කයෙන් ඒ දෙන සහයෝගය අපිට ලැබෙන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට තමයි ඇත්තටම තව තව ගැඹුරට යන්න අපිට අවස්ථාවක් සැලසෙන්නේ.

දැන් අපි හිතමු එයා හොඳට හරිබරි ගැහිලා වාඩි වුණා. කය සම බරව සමමිතිකව පැවැත්තුවා. ඊට පස්සෙ ඇස් දෙක පියාගත්තා. එතකොට අපිට තේරෙනවා සක්මන් භාවනාවෙ අපි නිරත වුණේ

ඇස් දෙක ඇරගෙන. අපි හිටගෙන හිටියෙත් සමහර විට ඇස් දෙක ඇරගෙන. දැන් වාඩි වෙලා අපි ඇස් දෙක පියාගත්තා. එතකොට අපිට තේරෙනවා තවත් ටිකක් අපි අර ලෝකයෙන් ලැබෙන විවිධාකාර සංඥවලින් හිත මුදවගෙන හොඳට ඇතුළතට පැමිණීමක්, හරියට ඉබ්බෙක් කකුල් හතරයි ඔළුවයි කට්ට ඇතුළට ගන්නව වගේ අපිත් මේ ලෝකයෙන් පොඩ්ඩක් අයින් වෙලා තමා වෙතට පැමිණීමක් එතන හොඳට පෙන්නුම් කරනවා. ඒ කියන්නෙ අපිට වැදගත් වෙනවා මුල් කාලෙදි, විශේෂයෙන්ම හොඳ නිස්කලංක පරිසරයක් නිශ්ශබ්ද පරිසරයක් තෝරාගැනීම.

ඒ වගේමයි ඊට සුදුසු පරිදි අපි ඉරියව්ව සකස් කරගැනීම. අපි හිතමු දැන් එයා හොඳට වාඩි වෙලා ඉරියව්ව සකස් කරගෙන ඇස් දෙක පියාගත්තා. හිස කෙළින් තියාගත්තා. ඊට පස්සෙ බෙල්ලත් කෙළින් තියාගෙන උරහිස් දෙකත් බොහොම සැහැල්ලුවෙන් තියාගත්තා. ඇතැම් යෝගාවචරයින් සමහර වෙලාවට මේ උරහිස් දෙක උවමනාවට වඩා බරපතළව සකස් කරගෙන ඉරියව්ව පවත්වන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඒක වැරදියි. එතෙන්දි උරහිස් දෙක තියෙන්න ඕනෑ හරිම සැහැල්ලුවකින්. ආයාසයෙන් උරහිස් දෙක ඔසවාගෙන හෝ තද කරගෙන හිටියොත් එතන පීඩාකාරී ගතියක් ආයාසකර ගතියක් තියෙනවා. එහෙම නෙවෙයි මේ ඉරියව්ව පවත්වන්න ඕනෑ; හරිම ස්වාභාවික අන්දමින්.

ඒ තරම්ම වැදගත්, අපි ඍජු ඉරියව්වක් පවත්වනවා. හැබැයි එතනින් අදහස් වෙන්නෙ නැහැ කය දරදඬු කරගෙන ඉන්නවා කියලා. යම් නම්‍යශීලී බවක් මේ ඉරියව්වේ පැවැත්වීම වැදගත්. ඒ කියන්නෙ අපි මේ භාවනාව කරගෙන යන අතරවාරේ කයේත් කුඩා සකස් වීම් සිද්ධ වෙන්න පටන්ගනීවි. අපි ඒකට ඉඩ දීම වැදගත්. ඒ කියන්නේ අපි බොහොම දරදඬු ඉරියව්වක් පවත්වාගෙන කයට කිසිම සකස් වීමක් වෙන්න ඉඩ ප්‍රස්තාව ලබා දුන්නෙ නැත්නම්, එතන අසමබර බවක් තමයි ඇති වෙන්නෙ. නමුත් අපි ඉරියව්ව හොඳින් පවත්වමින් අපේ ඉරියව්ව ගැන අවධානය යොමු කරමින් ඉන්නකොට, කය කුඩා කුඩා සකස් වීම් කරගනීවි. අපි ඒ ගැන හිතේ අමනාපයක් පහළ කරගන්නෙ නැතුව ඒකට ඉඩ දෙනවා. හැබැයි

සමහර විට සම්පූර්ණයෙන්ම බෙල්ල කඩාගෙන වැටිලා කොන්ද නැමිලා ඉස්සරහට බර වෙලා හෙම ඉන්න පටන්ගත්තොත් අපිට තේරුණා නම්, එතෙන්දි තමන්ගෙ භාවනාවට බාධාවක් නොවන අන්දමින් නැවතත් ඉරියව්ව සකස් කරගත්තට වරදක් නැහැ.

අපි හිතමු මේ ඉරියව්ව පවත්වාගෙන ඉන්නකොට අපේ කකුලෙ කොහේ හරි රිදෙන්න ගන්නවා. නැත්නම් වෙන යම් කිසි තැනක් රිදෙන්න ගන්නවා. අපිට තේරෙනවා 'දැන් නම් ඉතින් යන්න අමාරුයි. තව ටිකක් කරන්න අමාරුයි' කියලා අපිට තේරෙනවා. මෙබඳු තත්ත්වයකදී අපි මොකක්ද කරන්නේ? මෙතෙන්දි අපිට ක්‍රම කීපයක් අනුගමනය කරන්න පුළුවන්. ඉරියව්වට සිහිය පවත්වමින්ම ඕනෑ නම් ඒ ඉරියව්ව පොඩ්ඩක් වෙනස් කරන්න පුළුවන්. මොකද, අපිට තේරෙනවා 'දැන් මම ඉවසගෙන හිටියා. ඒ ඉරියව්ව තව දුරටත් පවත්වන්න අමාරුයි. ඉතින් ඒ නිසා දැන් ඉරියව්ව වෙනස් කිරීම සුදුසුයි' කියලා අපිට හොඳටම තේරෙනවා. එහෙම නම් අපි එතන බොහොම ආයාසකර අන්දමකින් දත්මිටිකාගෙන ඉඳලා තේරුමක් නැහැ. එතෙන්දි වැදගත් වෙන්නේ ඒ ඉරියව්ව වෙනස් වීම ගැන දැනුවත් වෙමින් බොහොම නිදැල්ලේ සුව සේ කලබල නැතුව ඒ ඉරියව්ව වෙනස් කිරීමයි.

එතකොට සතිමත් භාවය පැත්තෙන් සැලකුවොත් කිසිම ගැටලුවක් ඇති වෙලා නැහැ. ඒ කියන්නෙ අපිට සතිමත් වෙන්න එක ඉරියව්වක් කියල නෙවෙයි. ඉරියව් ගණනාවක් තියෙනවා. ඕනෑම ඉරියව්වකට සිහිය පිහිටුවන්න පුළුවන්. ඕනෑම කාර්යයකදී අපිට සිහිය පිහිටුවන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා අපි මෙතෙන්දිත් කළේ - අපි හිතමු අපි මේ අවස්ථාවෙදි අපේ කයේ දැනෙන වෙනත් යම් කිසි දැනීමක් ඔස්සේ තමයි අවධානය පවත්වමින් හිටියේ. එතකොට හැබැයි අපේ යම් තැනක් රිදෙන්න පටන්ගත්තා. පාදයක්, දණහිසක් රිදෙන්න පටන්ගත්තා. ඒ නිසා අපිට තේරුණා දැන් මම ඉරියව්ව වෙනස් කරන එක සුදුසුයි කියලා. එතකොට මට පුළුවන් මෙතෙක් වේලා මං අවධානය පවත්වපු තැන, කියන්නේ මූල කර්මස්ථානය පොඩ්ඩක් වෙනස් කරලා දැන් මේ පාදයේ රිදෙන තැනට හෝ ඒ ඉරියව්ව වෙනස් කරන තැනට අවධානය යොමු කරලා ක්‍රමානුකූලව

බොහොම සිහියෙන් පහසුවෙන් ඒ ඉරියව්ව වෙනස් කරන්න පුළුවන්. එතකොට අර දුනිච්ච වේදනාව පහව යන ආකාරයත් බලමින්ම, නැත්නම් ඒ පිළිබඳ දැනුවත් වෙමින්ම ඒ කටයුත්තේ නිරත වෙන්න පුළුවන්. ඊට පස්සේ ඒ වේදනාව පහව ගියා. නැවතත් මට ඒ මං තෝරගත්ත මූල කර්මස්ථානයට පැමිණෙන්න පුළුවන්.

මේ හැර, ආනාපානසතිය වඩනකොට සමහර විට අපි ක්‍රමානුකූලව ගොඩනගාගෙන ආපු සමාධිමත් භාවය රැකගැනීමට අවශ්‍ය නම්, එතෙන්දි අපිට තවත් උපක්‍රමයක් අනුගමනය කරන්න පුළුවන්. අපි නාසිකාග්‍රය අසල නම් අපේ අවධානය පවත්වාගෙන ඉන්නේ, එතකොට එතෙන්ටම අවධානය පවත්වමින්, හරියට එයාට නොදැනෙන්න හොරෙන් මේ ඉරියව්ව වෙනස් කරනවා වගේ හෙමිහිට ඉරියව්ව මාරු කරගන්න පුළුවන්. හැබැයි අවධානය දිගටම නාසිකාග්‍රය අසලම පවත්වමින්. එතකොට අර ඉරියව්ව වෙනස් කිරීම හරහා ලොකු බාධාවක් අපි කරගෙන ගිය ආනාපානසති භාවනාවට සිද්ධ වෙන්නෙ නැහැ. ඉතින් මේ වගේ විවිධ උපක්‍රම පාවිච්චි කරලා අපිට මේ ඉරියව්ව වෙනස් කරගන්න පුළුවන්.

ඒ වගේමයි මේ ඉරියව්වල තියෙනවා එක්තරා අන්දමක සන්ධිස්ථාන. උදාහරණයක් වශයෙන් ඇවිදින ඉරියව්වේ හිටපු යෝගාවචරයෙක් හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්වට මාරු වුණා. එතකොට තියෙනවා ඉරියාපථ සන්ධියක් - ඇවිදින ඉරියව්වෙන් හිටගත්ත ඉරියව්ව. අපි හිතමු හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්වෙන් ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වට මාරු වුණා. එතකොට එතනත් තියෙනවා ඉරියාපථ සන්ධියක්. ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වෙන් සැතපෙන ඉරියව්වට මාරු වුණා. එතනත් තියෙනවා ඉරියාපථ සන්ධියක්. ඊළඟට එයා සැතපිලා ඉන්න ඉරියව්වෙන් ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වට පැමිණියා. එතැනත් ඉරියාපථ සන්ධියක් තියෙනවා. ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වෙන් හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්වට පැමිණියා. හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්වෙන් ඇවිදින ඉරියව්වට පැමිණියා.

මෙන්න මේ ආදී තැන්වල ඉරියාපථ සන්ධි තියෙනවා. මේ තැන්වලදි සූක්ෂ්මව අපි සතිමත් භාවය පැවැත්තුවේ නැත්නම් අපේ සිහිය බිඳෙනවා. නැත්නම් සතිය කැඩෙනවා. ඒක තමයි අපි සක්මන්

භාවනාව කරගෙන යනකොට සක්මන් පථයේ කෙළවරට ගිහිල්ලා එක පාරටම කලබලේ හැරෙන්න ගියොත් සිහිය කැඩෙනවා. නැත්නම් සතිමත් බව දුර්වල වෙනවා. ඒ නිසා අපිට පුළුවන් ඒ ඉරියාපථ සන්ධියේදි පොඩ්ඩක් නැවතිලා සිහිය හොඳට පිහිටුවාගෙන කෙටි පියවර කීපයකින් සැලකිල්ලෙන් අනිත් පැත්තට හැරෙන්න. ඊට පස්සෙ එක පාරටම එන්න පටන්ගන්නෙ නැතුව එතන නැවතත් පොඩ්ඩක් හිටගෙන ඉඳලා ඊළඟට ආපස්සට එන්න පුළුවන්.

මෙන්න මේ වගේ ඉරියාපථ සන්ධිවලදී අඛණ්ඩ සතියක් පැවැත්වීම තුළින් අපි තුළ හොඳට සම්පජඤ්ඤය දියුණු වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ අපි කලින් හිටියා යම් කිසි එක දිගට පවත්වපු ඉරියව්වක. ඒකෙන් වෙනත් ඉරියව්වකට මාරු වෙද්දි අපි සූක්ෂ්ම අන්දමකින් ඒ ඉරියව්ව මාරු වීම සම්බන්ධයෙන් දැනුවත් වෙමින්, එතන තියෙන වෙනස්කම් හඳුනාගනිමින් කටයුතු කරනවා. සම්පජඤ්ඤය එතන දියුණු වෙනවා. ඒ කියන්නේ මුළු ක්‍රියාවලිය පිළිබඳවම හොඳ දැනුවත් බවක් සහිතව, සතිමත් බවක් සහිතව ඒ සියල්ල හොඳට තේරුම්ගනිමින් කටයුතු කරනවා. දැන් අපි හිතමු අපි වාඩි වෙලා ඉන්නේ. සිහිය හොඳට එතන පවත්වනවා. දැන් විවිධාකාර දේවල් දැනෙන්න ගන්නවා. සමහර විට මං අර මෙහෙයවීමක් සහිතව කෙටියෙන් කරපු භාවනාවෙදි ඉදිරිපත් කළ ආකාරයට අපේ ඇස් දෙක පියවිලා තියෙන අන්දම, ඇහි පිහාටු සූක්ෂ්ම අන්දමින් ස්පර්ශ වෙන අන්දම, තොල් දෙක බොහොම මෘදු අන්දමින් ස්පර්ශ වෙන අන්දම අපිට තේරෙන්න පුළුවන්. සමහර විට අපි අනවශ්‍ය විදිහට වීර්යයක් යොදනවා. දිව තල්ලට තියල තද කරගෙන ඉන්නවා. නමුත් ඒකත් ගැළපෙන්නෙ නැහැ. ඒකත් සුදුසු නැහැ. අපිට එහෙම දෙයක් තේරුණා නම්, අපි ඒ දිව බොහොම සැහැල්ලුවෙන් තියාගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා.

එහෙම මේ ඉරියව්ව පිළිබඳ දැනුවත් බව වැඩි වෙන්න වැඩි වෙන්න කායික සැහැල්ලුව වැඩි වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ අපි කායික සැහැල්ලුව වැඩි වෙන අන්දමින් තමයි භාවනාවේ නිරත වෙන්නේ. ඉරියව්ව තෝරාගන්නෙ ඒ අන්දමට. ඉරියව් සකස් කරගන්නෙ ඒ සැහැල්ලුව වැඩි වෙන ක්‍රමයට. මේ විදිහට අපි

කරගෙන යනකොට ඔන්න තේරෙනවා දැන් කලින්ට වඩා සැහැල්ලුවක් තියෙනවා. කලින්ට වඩා අපේ හිත කයත් එක්ක ඉන්න ගතියක් තියෙනවා. හරියට කයත් එක්ක කලින්ට වඩා යාළු වෙලා වගේ. කයත් එක්කම ඉන්න ගතියක්. එතකොට කයත් එක්ක ඉන්න ගතිය තමයි අපි කය පිළිබඳ දැනුවත් වීම - කායානුපස්සනාව මට්ටමේදි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. ඒක තමයි මං කලිනුත් විස්තර කළා වගේ පස්සේ සූක්ෂ්ම මට්ටමට ගිහිල්ලා හිත ගැනත් දැනුවත් වීම, තමන් පිළිබඳ දැනුවත් භාවය වර්ධනය වීම සඳහා හේතු වෙන්නේ.

දැන් මෙයා ඉඳගෙන මේ විදිහට දැනුවත් වෙමින් වාසය කරද්දී තව තව සියුම් දේවල් දැනෙන්න පුළුවන්. උදාහරණයක් වශයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය, නැත්නම් උදරයේ පිම්බීම් හැකිළීම් ක්‍රියාවලිය, නැත්නම් හෘදයේ ස්පන්දන ක්‍රියාවලිය, සමහර විට මේ රුධිර සංසරණය, එහෙමත් නැත්නම් යම් තැන් තැන්වල තියෙන ස්පර්ශ වීම් - මේ සියල්ල දැනෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඉතින් මේ හැම දෙයක්ම අපේ හිත අතීතයෙන් අතමිදිලා, අනාගතයෙන් අතමිදිලා, මේ මොහොතේ හොඳට අවදියෙන් සිහියෙන් ඉන්න බවට ලක්ෂණ තමයි පෙන්නුම් කරන්නෙ. එතකොට එක අතකින් අපිට සතුටු වෙන්න පුළුවන් 'ඉස්සර නම් මං මේවා ගැන කිසිම සැලකිල්ලක් දැක්වුවේ නැහැ. ඉඳගෙන මං වෙන වෙන දේවල් කල්පනා කරකර සිහින මවමවා තමයි හිටියේ. නමුත් දැන් එහෙම නැහැ. මේ බොහොම සරල ප්‍රාථමික අත්දැකීම් සමුදායක් මූලික කරගෙන සූක්ෂ්ම සතිමත් බවක් දියුණු කරගන්න මට අවස්ථාවක් සැලසිලා තියෙනවා' කියලා තමන්ට සතුටු වෙන්න පුළුවන්. එතකොට මේ කායිකව අපි ලබන සතිමත් බව අපේ මුළු ජීවිතේටම වටිනාකමක් ඇති කරල දෙනවා. අපි ඒවා ඉදිරියේදී ටික ටික සාකච්ඡා කරමු.

දැන් මේ විදිහට වාසය කරන යෝගාවචරයා ඊට පස්සෙ දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ තවත් සියුම් ඉරියව් දක්වා අරගෙන ගිහිල්ල තියෙනවා. එයාට ඕනැ නම් පුළුවන් සැතපිලත් මේ කටයුත්තේ නිරත වෙන්න. දැන් මේක විස්තර කරන්න මම එක උදාහරණයක් ගත්තොත්, අපි හිතමු දැන් අපි ඉඳගෙන උදරයේ පිම්බීම හැකිළීම පිළිබඳව දැනුවත් වෙමින් වාසය කළා. එයාට ඕනෑ නම් ඉරියව්ව ඊළඟට සැතපෙන

ඉරියව්වට මාරු කරන්න පුළුවන්. එතකොට ඒ සැතපිලා ඉන්න ඉරියව්වෙත් එයාට පුළුවන් පිම්බීම හැකිළීම පිළිබඳවම දැනුවත් වෙන්න. එතකොට ඒ කලින් දැනගත්තට වඩා සමහර විට හරි සැහැල්ලුවකින් ප්‍රමෝදයකින් ඒ පිළිබඳව දැනුවත් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. හැබැයි මේ වගේ තැන්වලදි හිත ටිකක් කම්මැළි වෙලා, අර දැනෙන පහසුව වැඩි නිසා නින්දට වැටෙන්නත් ඉඩ තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා අපේ හිතේ සතිමත් බව කියන්නෙම අවදි ගතියක්. සතිමත් බව වැඩි වෙන්න වැඩි වෙන්න මේ ඉරියව්ව සියුම් වුණාට මොකද ඉරියව්ව පහසු වුණාට මොකද නින්ද යන්නෙ නැතිව, නින්දට වැටෙන්නෙත් නැතිව, මේ ඉරියව්ව පිළිබඳව ඒ දැනෙන සියලු දැනීම් පිළිබඳව දැනගනිමින් වාසය කිරීමේ හැකියාවක් යෝගාවචරයා තුළ දියුණු වෙනවා. වෙනත් වචනවලින් කියනවා නම් යෝගාවචරයාගේ හිතේ සංවේදී බව එන්න එන්න වැඩි වෙනවා, සූක්ෂ්ම වෙනවා. දැනුවත් බව වැඩි වෙනවා.

දැන් මෙහෙම කරගෙන යනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ අන්තිමට මේකෙ තව කොටසක් එකතු කරලා තියෙනවා **යථා යථා වා පනස්ස කායො පණිහිතො හොති, තථා තථා නං පජානාති.** ප්‍රධාන ඉරියව් 4 ගැන තමයි මං මේ තාක් විස්තර කළේ. හැබැයි මේ අවසානයේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ එකතු කරලා තියෙන මේ වාක්‍යයෙන්, ප්‍රධාන ඉරියව් 4 හැර අනෙකුත් සියලුම කුඩා අනුකුඩා ඉරියව් මේකට එකතු කරගැනීමේ හැකියාව, ශක්‍යතාව පෙන්නුම් කරනවා. ඒ කියන්නෙ දැන් අපේ හිත ශක්තිමත් වෙන්න වෙන්න මේ කුඩා අනුකුඩා ඉරියව් ගැන පවා දැනුවත් වෙන්න පුළුවන්කමක් යෝගාවචරයා තුළ ඇති වෙනවා. මුලින් නම් අර ප්‍රධාන ඉරියව් හතරේ විතරයි එයා යෙදුණේ. ඒකෙන් හොඳට සතිය පිහිටුවාගන්න උත්සාහවන්ත වුණා. ඒ දියුණු වෙච්ච සතිය පාදක කරගෙන දැන් තව තව කුඩා කුඩා ඉරියව් පවා තේරුම්ගන්න එයාට අවස්ථාව තියෙනවා. එතකොට තමයි අපිට පිම්බීම හැකිළීම, ආනාපානසතිය, ධාතු මනසිකාරය, නැත්නම් කය කොටස්වලට කඩලා බලන අසුභ භාවනාව ආදී භාවනා ක්‍රමයකට බොහොම පහසුවෙන් යන්න පුළුවන් ගතියක් ඇති වෙන්නේ.

මේ භාවනා ක්‍රමවලත් ක්‍රමානුකූල පෙළගැස්මක් අපිට දකින්න පුළුවන්; ප්‍රධාන ඉරියව්වලින් පටන්ගත්තා. ඒක තව තව ප්‍රගුණ වෙන්න වෙන්න ඉතා කුඩා ඉරියව් පවා දැනගනිමින්, ඒ ඉරියාපථ සන්ධිවලදි පවා සතිමත් බව පවත්වමින් කටයුතු කරන්න පුළුවන්කමක් යෝගාවචරයෙකුට ඇති වෙනවා. මේ කටයුත්ත සාර්ථක වෙන්න සාර්ථක වෙන්න භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරපු සතිපට්ඨාන කොටස තමයි අපි මේ දියුණු කරගෙන ගියේ. දැන් මෙහෙම දියුණු කරගෙන යනකොට යෝගාවචරයාගේ හිතේ තව තව සතිමත් බව, සමාධිමත් බව, සම්පජඤ්ඤය, දෙයක් දිහා සියුම්ව දැකීමේ දැනගැනීමේ කුසලතාව වර්ධනය වෙලා, මේවායේ තියෙන වෙනස්කම් පොඩ්ඩක් අයින් වෙලා මේ ඔක්කොගෙම තියෙන්නෙ සම ස්වභාවයක්, ඔක්කොම එකට මිශ්‍ර වෙච්ච ස්වභාවයක්, නැත්නම් හරියට මේකෙ තිබ්බ්ච පාට මැකී යෑමක් වගේ දෙයක් සමහර විට අත්දැකගන්න ඉඩ තියෙනවා.

උදාහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම්, අපි කලින් හොඳට පිම්බීමක් හැකිළීමක් කියලා වෙන් කරල දැනගත්තා. පස්සෙ හැබැයි මේක පිම්බීමක්දෝ? හැළීලීමක්දෝ? කියල වෙන් කරගන්න බැරි තරමට මේක සියුම් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. නැත්නම් අපි ආනාපානසතිය වඩනකොට මුලදි ආශ්වාසයක් ප්‍රශ්වාසයක් කියල වෙන් කරල දැනගත්තා. හැබැයි පස්සේ මේක ආශ්වාසයක්ද? ප්‍රශ්වාසයක්ද? කියල වෙන් කරගන්න බැරි තරම් බොහොම සූක්ෂ්ම වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. මෙතෙන්දි යෝගාවචරයා කලබල වෙන්න නරකයි. මෙතන මේ මගේ සතිය දුර්වල වෙලාය, සමාධිය දුර්වල වෙලාය කියල කලබල වෙන්න නරකයි.

මෙතෙන්දි වෙන්නෙ, ක්‍රමානුකූලව සමාධිමත් බව සතිමත් බව සම්පජඤ්ඤය වැඩෙන්න වැඩෙන්න මේවායේ කලින් අපි අත්දැකපු පෞද්ගලික ලක්ෂණ අභිභවා ගිහිල්ලා, මේ කොයි අරමුණෙත් තියෙන පොදු ලක්ෂණ ඉස්මතු වෙන්න පටන්ගැනීමයි. ඒකයි අපි මේ අත්දකින්නේ. වෙනත් වචනවලින් කියනවා නම්, පිම්බීමක් හැකිළීමක් කියන්නෙ ඒවාට ආවේණික විවිධත්වයක්. පස්සෙ පස්සෙ ඒ විවිධත්වය පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ මැකිල ගිහිල්ලා, මේ කාටත් තියෙන

පොදු ලක්ෂණ මතු වෙන්න පුළුවන්. දැන් එයාට නිකන් හුදු දැනීම් රාශියක්, චලනය වීම් රාශියක්, කම්පනය වීම් රාශියක් බවට මේ මුළු ඉරියව්වම පත් වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා ඇතැම් වෙලාවට යෝගාවචරයින් කියනවා වාඩි වෙලා හොඳට අවධානයෙන් ඉන්නකොට මුළු කයම හුදෙක් කම්පන චංචල රාශියක් බවට පත් වෙනවා. නැත්නම් සෙලවීම් රාශියක් බවට පත් වෙනවා. නැත්නම් තද වීම් රාශියක් බවට පත් වෙනවා. ඉතින් මේ වගේ පැතිවලින් මේ භාවනාව දියුණු වෙන්න පුළුවන්.

දැන් මේකත් තරණය කරගෙන, මේකත් හොඳට දැනුවත් වෙමින් යෝගාවචරයෙක් යනකොට මේ එක කම්පනයක් කියල කියන්නේ ඇති වීමක් නැති වීමක්. එක චලනයක් කියල කියන්නේ එක්තරා ඇති වීමක් නැති වීමක්. එතකොට මේ දෘෂ්ටි කෝණයෙන් අපිට බලන්න පුළුවන් නම්, අපි විපස්සනාවකට පෙළගැහෙනවා කියලා කියන්න පුළුවන්. **සමුදයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති** කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විස්තර කරනවා. අපි දීලා තිබ්බ්ච සම්මුති නම්වලින් ඈත් වෙලා දැන් හිත හොඳට සන්සුන් වෙලා, ඒ වචන යොදන එක වෙනුවට හුදු දැනුවත් වීම් රැසක්, සූක්ෂ්ම දැනීම් රැසක් පමණක් ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගනිමින් ඒ දැනීම්වල යථා ස්වභාවය හොඳට තේරුම්ගනිමින් තමයි යෝගාවචරයා කටයුතු කරන්නේ. ඔතන තමයි ටිකක් සූක්ෂ්ම ගැඹුරු විපස්සනාවක් හම්බ වෙන්නේ. දැන් අපිට ලේබල් එකක් අලවන්නවත් අහවල් එකයි කියල නමක් දීමවත් අවශ්‍ය නැහැ. මොනවදෝ දැනීම් වගයක් තියෙනවා. ඒ දැනීම් හැසිරෙන්නෙ මෙන්න මෙබඳු එකම විදිහකට.

අන්න ඒ චලන රාශිය හැසිරීම් රාශිය නිරීක්ෂණය කරමින්, දැනීම් රාශිය නිරීක්ෂණය කරමින් තමයි යෝගාවචරයා තව තව ඉස්සරහට යන්නේ. එතකොට තමයි එයාට අනිත්‍ය ලක්ෂණය පිළිබඳ ගැඹුරු අවබෝධයක් එන්න පටන්ගන්නේ. අපි අනිත්‍ය ලක්ෂණය, දුක්ඛ ලක්ෂණය, අනාත්ම ලක්ෂණය යන දේවල් ඕනෑ තරම් අහලා තියෙනවා. නමුත් ඒ දේවල් අපි පොතේ පතේ දැකලා බණට අහලා මිසක්, අපි තුළින් මතු කරගෙන නැහැ. දැන් මේ භාවනාවක් තුළින්

භාවනාමය ඥානයක් දියුණු කරගන්නවා කියල කියන්නෙ මේ ලක්ෂණ අපේ කය තුළින්, අපිට දැනෙන වේදනා තුළින්, අපේ මේ හිතේම ස්වභාව තුළින්, අපි තුළින්ම තේරුම්ගැනීමක්. ඒවාට නිදැල්ලේ හැසිරෙන්න ඉඩ දීලා, ඒවා පිළිබඳව හොඳට උපේක්ෂාවෙන් මධ්‍යස්ථව බලාගෙන ඉඳලා, ඒවායේ යථා ස්වභාවය ඒගොල්ලන්ගෙන්ම ඉගෙනගැනීමක්. එතකොට අපි මේ බලෙන් අනිත්‍ය කරනවා හෝ දුකක් කරනවා හෝ අනාත්ම කරනවා නෙවෙයි. ඒවම පෙන්නනවා එයා තුළ තියෙන අනිත්‍ය ලක්ෂණය.

ඉතින් අපිට තියෙන්නෙ හරියට රහස් පරීක්ෂකයෙක් හොරෙකුට හොරකම කරන්න ඉඩ දීලා බොහොම පරිස්සමින් බලාගෙන ඉන්නවා වගේ අපිත් මේ කයට කැමති අන්දමින් හැසිරෙන්න දීලා, ඒ දැනෙන දැනීම්වලට කැමති අන්දමින් හැසිරෙන්න දීලා, ඒ දැනීම් පිළිබඳව දැනුවත් වීමයි. එතකොට තමයි එයාට තේරෙන්නේ 'මෙතන තියෙන්නේ පුදුමාකාර අනිත්‍ය ස්වභාවයක්. මොහොතක් පාසා ඇති වෙලා නැති වෙලා යනවා. මොහොතක් පාසා වෙනස් වෙලා යනවා. නිරන්තරයෙන්ම මේ ඇති වීම් නැති වීම් ප්‍රවාහයෙන් මුළු කයම පෙළෙනවා. ඒ වගේමයි මෙතන ඇතුළෙ ගන්න කියල සාරයක් නැහැ. මේ ක්‍රියාවලිය කරන කෙනෙක් කියල හොයාගන්න දෙයක් නැහැ. පිටතින් මේකට කරන බලපෑමක් කියල දෙයක් නැහැ. යම් යම් හේතු ප්‍රත්‍ය අනුව මේ කටයුතු රාශිය සිද්ධ වෙනවා. ඒ පිළිබඳව අපට දැනුවත් වෙන්න පුළුවන්. ඇතුළේ ගන්න කියල සාරයක්, හරයක්, අන්තර්ගතයක් මෙතන නැහැ. මෙතන තියෙන්නේ හුදු අනිත්‍ය ලක්ෂණයක්, දුක්ඛ ලක්ෂණයක්, අනාත්ම ලක්ෂණයක් කියල කෙනෙකුට ගැඹුරෙන් වැටහෙන්න ඉඩ තියෙනවා.

මේ අන්දමින් ඒ යෝගාවචරයා කටයුතු කරමින් යනවා නම්, එතකොට සමහර විට එයාට තේරෙනවා තව දුරටත් මං මේ ඉරියව්ව පවත්වන්නේ අවබෝධය දියුණු කිරීම සඳහායි. සතිමත් බව තව දුරටත් දියුණු කිරීම සඳහායි. ඒ සඳහා දැන් එයා කටයුතු කරනවා. දැන් අර සත්ත්ව පුද්ගල සංඥාව සෑහෙන්න අයින් වෙලා ගිහිල්ලා. ඒ ගොරෝසු පැති සෑහෙන්න අයින් වෙලා ගිහිල්ලා. ඒ වෙනුවට බොහොම සියුම් ප්‍රඥාවක්, අවබෝධය මත පදනම් වෙච්ච විපස්සනාව

මත පදනම් වෙච්ච සියුම් ප්‍රඥාවක් මේ යෝගාවචරයා තුළ වැඩෙන්න පටන්ගන්නවා. දැන් මේ යන ගමනේ තමයි එයා තුළ විපස්සනා නුවණක් තව දියුණු වෙන්න පුළුවන් වෙන්නේ. අනිත්‍යත්වය, දුක්ඛ ලක්ෂණය, අනාත්ම ලක්ෂණය පදනම් කරගත්ත විපස්සනා නුවණක් මේ යෝගාවචරයා තුළ ගොඩනැගෙන්න පුළුවන්.

මේ නුවණේ යම් මුහුකුරා යෑමකදි තමයි හිත මේ අල්ලගෙන හිටපු විවිධාකාර දේවල් අතහැරලා දාලා යම් සැහැල්ලුවකට, උපාදාන නොකර සිටීමකට, කිසිවක පිහිටා නොසිටීමට, කිසිවක් ඇසුරු නොකර සිටීමකට පත් වෙන්නේ. ඒක අපිට බලෙන් ගන්න පුළුවන් තත්ත්වයක් නෙවෙයි; මේ ස්වභාවය දැනගනිමින් දැකගනිමින් වාසය කරලා, ඊට පස්සෙ ඒකට වෙන්න ඉඩ හැරීම තුළ ගොඩනැගෙන තත්ත්වයක්. ඊට පස්සෙ ඉතින් අපි ඒකට ඉඩ දෙනවා. සුව සේ අනිශ්‍රිතව, කිසිවක් මත පිහිටාගන්නෙ නැතිව, කිසිවක් උපාදාන නොකර, කිසිවක් අල්ල බදගන්න යන්නෙ නැතුව සැහැල්ලුවෙන් හිත පවත්වන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඒ තත්ත්වය මුලදි සමහර විට යෝගාවචරයෙකුට තේරෙන්නෙ නැහැ. එහෙම වුණා කියලවත් සමහර විට හැඟෙන්නෙ නැහැ.

නමුත් මේක නැවත නැවත සිද්ධ වෙන්න සිද්ධ වෙන්න, මේ උපාදාන නොකර සිටින තත්ත්වය, අනිශ්‍රිතව සිටින තත්ත්වය වර්ධනය වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. මුලදි අපි හිතමු විනාඩියක් තිබුණා. ඊට පස්සෙ ඔන්න විනාඩි 2 ක් තියෙනවා. විනාඩි 3 ක් තියෙනවා. විනාඩි 5 ක් තියෙනවා. විනාඩි 10 ක් තියෙනවා. ඔන්න ඔය වගේ ටික ටික මේ තත්ත්වය වර්ධනය වෙන්න වර්ධනය වෙන්න තමයි යෝගාවචරයට තේරෙන්නේ 'යම් කිසි වෙනසක් දැන් මගේ භාවනාවේ සිද්ධ වෙලා තියෙනවා. ආපු ගමනේ යම් කිසි හැරවුම් ලක්ෂ්‍යයකට මම පැමිණිලා තියෙනවා' කියලා.

ඒ නිසා මේ තත්ත්වය තමයි අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විස්තර කරන **අනිස්සිතො ච විහරති, න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති** කියන මට්ටම. ඒ කියන්නෙ යෝගාවචරයා කිසිවක් ඇසුරු නොකර, ලොවේ කිසිවක් උපාදාන නොකර සිටීමේ කුසලතාවක් දියුණු කරනවා. ඒ නිසා අපිට

තේරෙනවා ඉරියාපථ පබ්බයේදී වුණත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ක්‍රමානුකූලව උපාදානවලින් හිත නිදහස් කරගැනීම, සියලු බැඳීම්වලින් හිත නිදහස් කරගැනීම, සැහැල්ලුවෙන් වාසය කිරීම කියන පැත්තට අපිව ක්‍රමානුකූලව ප්‍රායෝගිකව අරගෙන ගිහිල්ලා තියෙනවා.

අපිත් මේ කරුණු නිවැරදිව තේරුම් අරගෙන, අපි තුළත් මේ කුසලතා දියුණු කරගෙන, එබඳු අනිශ්‍රිත බවක්, උපාදානවලින් තොරව වාසය කිරීමක් හඳුනාගන්න උත්සාහවත් වෙන්න අවශ්‍යයි. ඒ සඳහා මග පෙන්වීමක් දිරිගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙන් සිදු වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින් අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

## ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් සුද්ධ කිරීම

ප්‍රඃ ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, යටිපතුලට අවධානය තබමින් දීර්ඝ පියවර තබමින් සක්මනට පිවිසුණා. සිනිඳු බව ගොරෝසු බව දැනෙනවා. පියවර 15 ක් 20 ක් පමණ සිතුවිලි නොමැතිව ගමන් කළ හැකියි. කෙටි පියවර තබන විට සිතුවිලි එනවා වැඩි බව දැනේ. දැඩි අවධානයෙන් පියවර තබන විට සිතුවිලි පැන නොනගියි. එම අවස්ථාවේදී වැටෙන්නට යන ගතියක් දැනේ. භාවනාව දියුණු කරගැනීමට ඔබවහන්සේගෙන් උපදෙස් පතමි.

පිඃ ඔව්, ඇත්තටම අපිට ගොරෝසු ඉරියව්වක, නැත්නම් ගොරෝසු අරමුණක සිහිය පවත්වන එක ලේසියි. සියුම් ඉරියව්වක සියුම් අරමුණක සිහිය පවත්වන්න ටිකක් අමාරුයි. ඒ නිසා ඒ ප්‍රශ්නෙ තමයි මෙතන තියෙන්නේ. ටිකක් හර බර කරලා උවමනාවෙන් කකුල තියනකොට ඒ අවධානය ටිකක් රළුව දැනෙන නිසා, ඒ දැනීම රළුව දැනෙන නිසා අපිට එතන අවධානය පවත්වන්න පහසුයි. නමුත් බොහොම සැහැල්ලුවෙන් යනකොට දන්නෙම නැහැ ඔන්න හිත පිට ගිහිල්ලා. මොකද, අර දැනෙන දැනීම සියුම්. නමුත් අපි කරන්න තියෙන්නෙ නම් ඔය දෙවෙනි පියවර හැබැයි. ඒ කියන්නෙ අපි හැම තිස්සෙම හිත පිට යනවයි කියලා කකුල බර කරල තියන්න ගියොත්,

තද කරල තියන්න ගියොත් කවදවත් අර සියුම් මට්ටමට අපේ හිත දියුණු කරන්න අමාරුයි. ඒ නිසා අපිට කරන්න සිද්ධ වෙන්නේ මෙතෙන්දි හොඳට මුලින් ඒ දැනෙන විදිහටම යනවා. හැබැයි ටික ටික සියුම් වෙන්න ඉඩ දෙනවා. හිත පිට ගියාවෙන්. ප්‍රශ්නයක් නැහැ. ගිය බව දැනගන්නවා. දැනගෙන ආයිත් මේ සියුම් ඉරියව්වට හිත අරගෙන එනවා. සියුම් දැනීමට හිත අරගෙන එනවා. අපි මේක නැවත නැවත කරන්න කරන්න තමයි ඒ ගොරෝසු බවේ පවත්වපු සතිමත් බව අභිභවා ගිහිල්ලා, නැත්නම් ඊටත් වඩා දියුණු උත්කෘෂ්ට මට්ටමේ සතිමත් බවක් මේ සියුම් ඉරියව්වේ පවා පවත්වන්න පුළුවන් කුසලතාව යෝගාවචරයා තුළ ඇති වෙන්නේ. වෙනත් වචනවලින් කියනවා නම්, අපි හිතමු අපිට ගොරෝසු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ සිහිය පවත්වන එක පහසුයි. හැබැයි සියුම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ සිහිය පවත්වන්න සමහර විට අපහසුයි. දැන් ඒක වර්ධනය වෙන්න වර්ධනය වෙන්න තමයි, ඒ කියන්නෙ සතිය තීව්‍ර වෙන්න තීව්‍ර වෙන්න, තියුණු වෙන්න තියුණු වෙන්න තමයි ඒ කුසලතාව වැඩි වෙලා එන්නේ. ඉතින් එතකොට ගොරෝසු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේත් සිහිය පවත්වන්න පුළුවන්. සියුම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේත් සිහිය පවත්වන්න පුළුවන්. ඒ කුසලතාව කරලාම ගන්න ඕනෑ. ප්‍රායෝගිකව භාවනාව වඩලාම තමයි ඒක ගන්න තියෙන්නේ.

<u>ප්‍ර:</u> අනිත් එක ස්වාමීන් වහන්ස, සිත තියාගන්න තැනත් හිතාගන්න බැහැ වෙලාවකට. නළලෙන් හිතනවද? මේ හරියෙ තියෙනවද? පපුවට එනවද? එහෙම ප්‍රශ්නෙකුත් එනවා.

<u>පි:</u> ඔව්, ආනාපානසතිය වඩනකොට නම් අපි නාසිකාග්‍රයේ තමයි සිහිය පවත්වන්න උත්සාහවන්ත වෙන්නේ. මොකද, ඒ ප්‍රදේශයේ තමයි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය අපිට දැනෙන්නේ. හැබැයි ඇතැම් කෙනෙකුට සමහර වෙලාවට නාසයේ ඇතුළත වුණත් දැනෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒකෙ පොඩි පොඩි වෙනස්කම් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. නමුත් බහුල වශයෙන් නම් නාසිකාග්‍රය අසල තමයි මේ ආශ්වාසයත් ප්‍රශ්වාසයත් දැනෙන ස්වභාවය අපි පවත්වන්නේ. ඊළඟට අපි හිතමු පිම්බීම හැකිළීම ගත්තොත් උදර ප්‍රදේශයේ තමයි අපි සිහිය

පවත්වන්නේ. ඊළඟට අපි ඉරියව් පවත්වනකොට අපි හිතමු ඔන්න හෘද ස්පන්දනය දැනෙනවා. එතකොට හෘද ස්පන්දනය දැනෙනවා නම් එතෙන්දි අපි සිහිය පවත්වන්න ඕනෑ එතෙන්ට. හෘදය ආශ්‍රිතව තමයි අපි සිහිය පවත්වන්න ඕනෑ. අපිට එක අතක් මත එක අතක් තියනකොට එතන බර දැනෙනවා. නැත්නම් එක පාදයක් අනිත් පාදයත් එක්ක ස්පර්ශ වෙලා තියෙනකොට එතන තද ගතියක් දැනෙනවා. අන්න ඒ දැනෙන දැනීමත් එක්ක තමයි සිහිය පවත්වන්න තියෙන්නේ. ඒ නිසා ඒ සිහිය පවත්වන තැන වෙනස් වෙන්න පුළුවන්.

<u>ප්‍ර</u>ඃ ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ලණු පැදුරේ කෙළවර සිටගෙන ශරීරය වෙත සිත යොමු කරමි. මුළු ශරීරයම සියුම් චංචල කම්පන ගොඩක් ලෙස දැනේ. අත්ල පෙදෙස් ඇතුළට ඇදගන්නා ගතියක්ද එසැණින්ම පිටතට තෙරපෙන ගතියක්ද දැනේ. ආපෝ ධාතුවේ ආබන්ධන ලක්ෂණයත් වායෝ ධාතුවේ චලිත හා ප්‍රසාරණ ලක්ෂණයත් ප්‍රකට වනවා යැයි හැඟේ. සතරමහා ධාතුවේ ක්‍රියාකාරිත්වයක් මිස 'මම' යැයි අල්ලාගැනීමට රූපයක් නොමැති බව දකිමින් සක්මන අරඹමි.

යටිපතුලට දැනෙන ස්පර්ශයට අවධානයෙන් යුතුව සක්මන් කරමි. ශරීරය පුරා පැතිර පවත්නා චංචල කම්පන ස්වභාවයද ඒ අතරතුර දැනේ. මිනිත්තු 5 ක් 10 ක් සක්මන් කරන විට ධාතු ගුණ දැනීම සංසිඳී කය වඩා සැහැල්ලු වන අතර, ඔසවන තබන පයේ ස්පර්ශයද වඩා සියුම් වේ. සිත සිතුවිලිවලින් හිස්ය. ගමන ස්වයංක්‍රියව සැහැල්ලුවෙන් සිදු වේ.

<u>පි</u>ඃ ඔව්, ක්‍රමානුකූලව භාවනාව වැඩෙන හැටි තමයි විස්තර වෙලා තියෙන්නේ. ගොරෝසු ඉරියව්වකින් පටන්ගන්නවා. ඒ ගොරෝසු ඉරියව්ව පසු කරගෙන ගිහිල්ලා සියුම් ඉරියව්වක් දක්වා, නැත්නම් ගොරෝසු දැනීම පසු කරගෙන ගිහිල්ලා සියුම් දැනීමක් දක්වා අපි පැමිණෙනවා. ඒ වගේමයි අපි සම්මුති මට්ටමකින් පටන්ගන්නවා. සම්මුතිය අභිභවා ගිහිල්ලා අපි පරමාර්ථ මට්ටමක්, සූක්ෂ්ම මට්ටමක්,

අතිශය ප්‍රාථමික මට්ටමක් දක්වා පැමිණෙනවා. ඒක තමයි භාවනාවේ සියුම් වීමක්, ගැඹුරට යෑමක්, දියුණුවක්, වර්ධනයක් කියල කියන්නේ.

අපි හිතනවා නම් මේක එහෙම නෙවෙයි, හැමදම එකම විදිහට දැනෙන්න ඕනෑ කියලා, ඒ කියන්නේ අපි හරියට තේරුම් අරන් නැහැ. අපි පටන්ගන්නවා සම්මුතියක් එක්ක; ගොරෝසු ඉරියව්වකින්, නැත්නම් ගොරෝසු දැනීමකින්. හැබැයි ක්‍රමානුකූලව ඒකෙ යම් කිසි විපරිණාමයක්, වෙනස් වීමක් සිද්ධ වෙනවා. අපි ඒකට ඉඩ දෙන්න ඕනෑ. අපේ හිත සමහර විට ඒක පිළිගන්න කැමති නැහැ. අපි බලාපොරොත්තු වෙනවා ඊයෙ දැනිච්ච එකම අද දැනෙන්න ඕනෑ කියලා. එහෙම එකක් නැහැ. අපි වටහාගන්න තියෙන්නෙ මේ වෙනස් වීමක් මෙතන තියෙන්නේ. මම ඒ වෙනස් වීමට සූදානම් වෙලා යනවා. ඒක මං පිළිගන්නවා. එතකොට මම ඒ ගැන දැනුවත් වෙනවා. මට තියෙන්නේ ඒ සිද්ධ වෙන දේ, එයා පෙන්නුම් කරන දේ සම්බන්ධයෙන් හොඳට සාදර වෙලා, බොහොම සැහැල්ලු මනසකින්, පිළිගන්නා මනසකින්, විවෘත මනසකින් ඒ ගැන දැනුවත් වෙන්නයි තියෙන්නේ.

ඉතින් ඒ නිසා මෙතන මේ අත්දැකීම ඉතාම නිවැරදියි. බොහොම ක්‍රමානුකූලව ඒ කටයුත්ත සිද්ධ වෙලා තියෙනවා. ඉතින් තව දුරටත් ඔය විදිහටම කරගෙන යන්න. අපි තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ භාවනාව ගැඹුරට යන්න යන්න සියුම් වීමක් තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. අපි දීපු නම් ගම් පවා හැලෙනවා. සංඥා හැලිලා යනවා. අපිත් එතෙන්දි මේ අහවල් දේ කියලා නමක් දෙන්න බැහැ. ඉතා සියුම් දැනීමක් පමණක් තියෙනවා. ඒ දැනීමට මොකක්ද දැන් සිද්ධ වෙන්නේ? කියල තමයි අපි ඊළඟට තේරුම්ගන්න උත්සාහවන්ත වෙන්නේ.

# 9 | සැම කටයුත්තකදීම සතිමත් වීම

අති පූජ්‍ය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

**නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස**

**ඉධ, භික්ඛවෙ, භික්ඛු අභික්කන්තෙ පටික්කන්තෙ සම්පජානකාරී හොති, ආලොකිතෙ විලොකිතෙ සම්පජානකාරී හොති, සමිඤ්ජිතෙ පසාරිතෙ සම්පජානකාරී හොති, සඞ්ඝාටිපත්තචීවරධාරණෙ සම්පජානකාරී හොති, අසිතෙ පීතෙ ඛායිතෙ සායිතෙ සම්පජානකාරී හොති, උච්චාරපස්සාවකම්මෙ සම්පජානකාරී හොති, ගතෙ ඨිතෙ නිසින්නෙ සුත්තෙ ජාගරිතෙ භාසිතෙ තුණ්හීභාවෙ සම්පජානකාරී හොතී'ති.**

ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, සර්වඥයන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද මේ දේශනා පාළිය අහගෙන ඉන්නකොට විශේෂයෙන්ම ලංකාවේ උච්චාරණ ක්‍රමය අනුව අනිකුත් ජාතීන් කියනවා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සිවුරේ සුවඳ දැනෙනවයි කියලා. මොකද, මේක අනිත් අය උච්චාරණය කරන්න ගියහම මේ ක්‍රමය නෙවෙයි තියෙන්නේ. විවිධ ක්‍රමවලට මේක ඒ ඒ භාෂා ශෛලි අනුව වෙනස් කරනවා. ඉතින් ඒ නිසා මෙවැනි සූත්‍රයක් - ඒ කියන්නේ **සතිපට්ඨාන සූත්‍රය** වාගේ ගරුභාවනීයට පත් වෙච්ච සූත්‍රයක් ඇසීම පවා විශාල පින්කමක් විදිහට අපි සලකනවා. පන්සල් ගිහිල්ලා පෝයට සිල් අරගෙන මේක අහනවා. එතකොට මේක ඇහෙනකොට අපි අවුරුදු 2600 කාලය සමතික්‍රමණය කරලා අපි හොඳටම සමීපස්ථ වුණා වගේ වැටහෙනවා.

මං අද මේ පැය ඇතුළත තේරුම් කරලා දෙන්න, විග්‍රහ කරලා දෙන්න, හද බෙදගන්න හදන්නේ අන්න ඒ අපිට දැනෙන බුදුහාමුදුරුවන්ගෙ සිවුරේ සුවඳ, සමීපස්ථ භාවය තව ක්‍රම දෙකකින් ඉස්සරහට ගෙනියන්න. එකක් තමයි, මේ ඇහෙනකොට ඇති වෙන ළෙන්ගතු භාවය. දෙක තමයි, ඔය එක එක වචනෙක අර්ථය තේරුම්ගන්නකොට, නිකම්ම නිකන් ජප මන්තරයක් නෙවෙයි මේක. මේකෙ හරයක් තියෙනවයි කියලා ආන්න ඒ විදිහට ඒ අර්ථ තේරුම් සහිතව තමන්ට සජ්ඣායනා කරන්න පුළුවන් වෙන විදිහට ව්‍යක්තව ප්‍රතිබලව ඉගෙනගන්නකොට අරිට වැඩිය විශාල ගැඹුරකට බැහැගත්තා වගේ තේරෙනවා.

අපි ඒකට කියනවා, අහන පිරිත්වල තිබුණු ආනිශංස, කියන පිරිතක් බවට පත් කරගන්නවා කියලා. අපි දන්නවා ගමක තොටක වුණත් ගිහි පිරිතක් හරි කියන ගිහියෙක් ඉන්නවා නම් එයාට ගෞරවයක් ඇති වෙනවා. භික්ෂූන් වහන්සේලා ගෙන්නගත්තහම ඒක විශේෂ ගෞරවයක්. ඉතින් ඒකට අද මේ බණ භාවනා කරන අපිත් පුළුපුළුවන් ප්‍රමාණයෙන් සම්බන්ධ වෙනවා. එතකොට අර අහගෙන හිටියට වැඩිය වගභාරයක් තියෙනවා, මොකක්ද **අභික්කන්තෙ** කියන්නේ? මොකක්ද **පටික්කන්තෙ** කියන්නේ? කියලා මේවා තේරුම්ගන්න වෙනවා. ඒකට මං ආරාධනා කරනවා කාටත්.

ඊට පස්සේ මේක ක්‍රියාවත් කරනවා - වචන දැනගෙන උච්චාරණය කරලා, කියන පිරිසක් බවට පත් වුණාට පස්සේ භාවිත කරනවා. එතකොට මේ 'පරිත්ත' කියන වචනෙට විශේෂ අර්ථය, එනවා; නැත්නම් 'පරිත්ත' කියන වචනෙ අර්ථය විශේෂණය වෙනවා. 'පරිත්ත' කියල කියන්නෙ ආරක්ෂාව කියන එක. ඒ නිසා පිරිත් අහනකොට තියෙන 'අහන පිරිත්' ඉක්මවලා, තමන් කියන මට්ටමට පිරිත්වලට ගියහම ඊට වැඩිය ආරක්ෂාව වැඩියි. ඊට පස්සෙ දැන් 'කරන පිරිත්'. කරන පිරිත් කියල කියන්නේ ඉස්සරහට යනකොට පස්සට එනකොට සිහි බුද්ධියෙන් කරනවා. ඉස්සරහ බලනකොට පැත්ත බලනකොට සිහි බුද්ධියෙන් කරනවා. අත නමනකොට අත දිගඅරිනකොට, පය නමනකොට පය දිගඅරිනකොට **සම්මිඤ්ජිතෙ පසාරිතෙ සම්පජානකාරී හොති. සඞ්ඝාටිපත්තචීවරධාරණෙ** කියලා

භික්ෂූන් වහන්සේ සඟළ සිවුර වළඳන වෙලාවට, නැත්නම් පාත්‍ර සිවුරු දරන වෙලාවට, තනිපට සිවුරු ඇඟේ දරාගෙන ඉන්න වෙලාවට, ඇඳගන්න වෙලාවට, පාත්‍රය අතට ගත්ත වෙලාවට "සම්පජානකාරී" වෙන්නයි කියල තියෙනවා.

මේක බුදුහාමුදුරුවන්ට, නැත්නම් ශාක්‍ය වංශයට සම්බන්ධ වෙන තැනක්. මේ විකට ඇඳුම් තරඟෙකට ගියා හෝ රූප සුන්දරී තරඟෙකට ඇඳගත්තා වගේ හෝ විකාරයක් නෙවෙයි තියෙන්නේ. න් එතෙන්දි බොහොම ගෞරවයෙන් - ඒ සිවුර, ඒ දෙපට සිවුර, ඒ පාත්‍රය මගේ වුණාට, මගේ නෙවෙයි. ඒක ශාසනික වස්තුවක්. එච්චට "සම්පජානකාරී" වෙනවා. ඉතින් ඒකයි අපි ඉස්සරහට පස්සට ඇවිදිනකොට ඇවිදීමත් - "සම්පජානකාරී" වීමත්, අත නමනකොට දිගඅරිනකොට ඒ පිළිබඳව නුවණින් සලකලා කටයුතු කිරීමත්, "සඞ්ඝාටිපත්තචීවරධාරණෙ" කිච්චහම ථෙරවාද ශාසනේ සංස්කෘතික බවට පත් වෙච්ච ජාතියකට විශේෂ අර්ථයක් තියෙනවා. තමන් කරනවා නම් ගොඩක් හොඳයි. නැත්නම් ඒක කෙනෙක් වළඳන දිහා බලාගෙන හිටියත් වටිනාකමක් තියෙනවා. ඒක නිසා ගිහියෝ වශයෙන් මතක තියාගන්න ඕනෑ භික්ෂුවක් සිවුරු අඳින වෙලාවෙදි වඳින්න යන්න එපා. ඒක හොඳ නෑ. දනයක් වළඳන වෙලාවෙදි වඳින්න යන්න එපා. ඒක හොඳ නෑ. මොකද, ඒ භික්ෂුව ඒ වැඩේ සිහියෙන් බුද්ධියෙන් කරගන්න ඒ වෙලාව වඳින වෙලාවල් නෙවෙයි. එච්චා සමහර වෙලාවට අර පැරණි බෞද්ධයා දන්නවා. අනිත් කට්ටියට ඒක කියන්න යන්නෙ නෑ. මොකද මේ වඳින්න ගිය දේවාලෙ ඉහේ කඩා වැටුණා වගේ ඒකෙත් අඩුපාඩු හිතනවයි කියලා හිතෙනවා නේ. නමුත් ඒවා තමයි අපි ගරු කරන ක්‍රම.

ඊගාවට **අසිතෙ පීතෙ ඛායිතෙ සායිතෙ සම්පජානකාරී හොති** - අපි කෑමක් කනකොට බොනකොට හපල කනකොට ලෙවකනකොට සිහියෙන් බුද්ධියෙන් කරනවා. ඒ වගේම, **උච්චාරපස්සාවකම්මෙ සම්පජානකාරී හොති** - මේ ලෝකේ කිසිම ශාස්තෘන් වහන්සේ නමක්, වැසිකිළියට ගිහිල්ලා වැසිකිලී කැසිකිළි කරනකොට සිහියෙන් බුද්ධියෙන් කරන්න කියන තරම් කරුණාවන්ත වෙලා නැහැ. දැන් අවුරුදු 2600 කට ඉස්සෙල්ලා බුදු කෙනෙක් අපට

අපේ අස්සක් මුල්ලක් නෑර හැම තැනම මේ සතිය ආලේප කරන්න ගියහම දවසේ කෙරෙන හැම කුඩු මහත් ක්‍රියාවකටම මේක සම්බන්ධ කරන්න පුළුවන් බව කියන මහා කරුණාවකින්, මහා ප්‍රායෝගිකත්වයක් මේ "උච්චාරපස්සාවකම්මෙ සම්පජානකාරී හොති" කියල කියන්නේ. ඒ කියන්නේ වැසිකිළි කැසිකිළි කෘත්‍යය.

ඒ වගේම, **ගතෙ ඨිතෙ නිසින්නෙ සුත්තෙ ජාගරිතෙ භාසිතෙ තුණ්හීභාවෙ සම්පජානකාරී හොති** - අර ඉස්සෙල්ලාම කිව්ව විදිහට "අභික්කන්තෙ පටික්කන්තෙ" වගේ, යන වෙලාවක. නැත්නම් "ඨිතෙ" කියල කියන්නෙ හිටගෙන ඉන්න වෙලාවක. "නිසින්නෙ" කියල කියන්නෙ ඉඳගෙන ඉන්න වෙලාවක. "සුත්තෙ" කියල කියන්නෙ නිදගෙන ඉන්න වෙලාවක. නිදියගෙන ඉන්න ඉරියව්වේ නින්ද නොගිහින් තියෙන වෙලාවේ ජාගරිය කියල කියනවා. නැත්නම් අපි කොයි වෙලාවෙත් තියෙන නින්ද නැති අවදියෙන් ඉන්න එකට ජාගරියානුයෝගය කියල කියනවා. නිදි වරන ව්‍යාපාරයටත් කියන්නෙ ජාගරියානුයෝගය කියලා - නිදි නැති වෙලාවට. "භාසිතෙ" - කතා කරන වෙලාවෙදි. මගේ ජීවිතේ හුඟාක්ම අමාරු දේ තමයි කතා කරනකොට කොහොමද සිහිය පිහිටුවන්නේ? කියලා. මං ප්‍රශ්නයක් වශයෙනුත් ඇහුවා මට මතකයි අපේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් 'ස්වාමීන් වහන්ස, මේ කතා කරන්න ගියහම කතා කරන දේට නේ සිහිය යන්නේ. කොහොමද කරන්නේ?' කියලා. පණ්ඩිතාරාමයේ ඉන්නකොටත් පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් කෙනෙක් ඇහුවා 'අවසරයි! ස්වාමීන් වහන්ස, සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ කියන විදිහට කතා කරනකොට යම් කිසි කෙනෙක් කොහොමද සිහිය තියන්නේ?' කියලා. එතකොට ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ කිව්වා තමන් කතා කරන දේ යද්දි උගුරේ කම්පන චංචල බලන්න කියලා. ඉතින් ඒක සාමාන්‍යයෙන් බොරු කියනවද කියල අල්ලන්න දැන් යන්ත්‍රෝපකරණ හදලා තියෙනවා. බොරුවක් කියන වෙලාවෙදි උගුරේ කම්පන චංචලයි ධර්මයක් සජ්ඣායනා කරන වෙලාවෙදි උගුරේ කම්පන චංචලයි වෙනස්. ඒ තරමටම භාෂිතයේදි තමන්ටම තමන්ගෙ භාෂිතය පිළිබඳ සම්පජානකාරී වෙන්න පුළුවන්. තව කෙනෙක් තතන තතන කතා කරනකොට ඇයි එහෙම වෙන්නේ? ඇයි මේ පටලැවිල්ලක් එන්නේ? ඒ කෙනා සම්පජානකාරී නැද්ද?

ඒක මට බලපානවාද? ආදී වශයෙන් ගොඩාක් කෙරෙහි සම්පජානකාරී වෙන්න පුළුවන් කියන්නෙ නුවණින් සලකන්න පුළුවන්. ඊට පස්සෙ **තුණ්හීභාවෙ** - හරිම අමාරුයි කතා නොකරන වෙලාවෙ මොකේද හිත තියන්නේ කියලා. කතා කරන වෙලාවෙ නම් සද්දෙට හිත තියන්න පුළුවන්. තමන් කතා කරනවා නම් උගුරේ කම්පන චංචලවලට හිත තියන්න පුළුවන්. තමන් නිශ්ශබ්ද වෙනකොට? එතකොට දවසේ චිත්තක්ෂණයක්වත් ඉතුරු වෙන්න නෑ නුවණින් සලකලා කටයුතු කිරීමට.

ඒක නිසා අපි විශේෂයෙන්ම 'සති පාසල' සංකල්පය ඉදිරිපත් කරන වෙලාවෙදි අපි පොඩි අයටත් තේරෙන සාමාන්‍යයෙන් අද හුඟක් ජනවහරේ පවතින S M S කියන අකුරු තුන අරගත්තා.

පළවෙනි S එකෙන් කියන්නෙ Slowly - නැවතිල්ලේ කරන්න. මේ නැවතිල්ලේ කිරීම සම්පජානකරණයට, නැත්නම් නුවණින් සලකා කටයුතු කිරීමට ඉතාමත්ම වැදගත්. ඊට සාපේක්ෂකව අද ලෝකය අන්තිම හරිම හදිසිකාරී ලෝකයක්. අපි නගරෙකට ගියොත්, අපි බස් එකට ගොඩ වුණොත්, සුපර් මාකට් එකට ගියොත්, පුදුමාකාර තදබදයක් තියෙන්නේ. ඉතින් එහෙව් ලෝකයේ ඒ නිසා සම්පජානකාරීකම වැළලිලා ගිහිල්ලා තියෙන්නේ. එහෙව් එකේ මේ ලෝකෙම කලබල වෙලා තරඟ කරමින්, එකිනෙකා පරයා දඟලන්න හදන පවුලේ සාමාජිකයන් අතරත් තියෙනවා. එක කන්තෝරුවේ වැඩ කරන අය අතරත් තියෙනවා. එක ඉස්කෝලේ අය අතරත් තියෙනවා. හැම තැනකම තියෙනවා. එහෙව් එකේ අපි මේ නැවතිල්ලේ වැඩ කරනවා කිව්වහම පසුගාමී කියල හිතනවා කට්ටියක්. මෙච්චර ලෝකෙ දුවගෙන යන්න හදනවා, සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කළා දේශනා කළා කියන මේ දේ මෙවැනි දියුණු වෙන්න හදන රටකට අවාසනාවක් කියල හිතනවා. නමුත් සති පාසලේ අපි ඒක හොඳටෝම දැකලා තියෙනවා. අද ලෝකෙ තියෙන මේ අසහනයට, අද ලෝකෙ තියෙන මේ ආතතියට එකම බෙහෙත තමයි ඒ තමන් නැවතිල්ලේ වැඩ කරන එක.

දෙක: M කියන එකෙන් අදහස් කරන්නේ Mindfully. එහෙම නැත්නම් සිහියෙන්. නැවතිල්ලේ, සිහියෙන්. තුන: S කියල කියන්නේ Silently කියලා. Silently කියල කියන්නෙ අපි හොඳ විවේක තැනකට ගිහිල්ලා, නිශ්ශබ්ද තැනකට ගිහිල්ලා සතිය පිහිටුවනවා කියන අදහස ගන්නත් පුළුවන් - ආරණ්‍යගත, රුක්ඛමූලගත, ශූන්‍යාගාරගත. ඊට වැඩිය සම්බන්ධ හරීම අනින්ද්‍රිය දෙයක් තමයි තමන් කොච්චරක් ශබ්ද නිකුත් කරනවාද කියලා අහගෙන ඉන්න එක. අපි මේ වගේ වැඩක් සංවිධානය කරන්න ගියහම අපිට ඉතින් සට පට වැඩ තියෙනවා නේ. ඒ වැඩ කරනකොට, නැත්නම් කුස්සියක දනයක් සකස් කරන වෙලාවක, නැත්නම් වෙන උත්සවයකට ලැහැස්ති වෙන වෙලාවක, ගමනක් යන්න හදන වෙලාවක කොච්චර සට පට ශබ්දද කියලා. ඉතින් පැත්තක ඉඳලා හොඳට අහගෙන හිටියොත් ඒකයි සතියයි අතර ලොකු සම්බන්ධයක් තියෙනවා. සතියෙන් වැඩ කරනකොට සිනිඳු තෙල් ධාරාවක් වගේ තමයි වැඩ කරන්නේ. සතිය නැතුව වැඩ කරනකොට සට පට ශබ්ද. ඉතින් ඒ නිසා කෙනෙක් දිහා බලලා කෙනෙක් යන තාලෙන් කියන්න පුළුවන් මේ යන්නේ සතියක් සම්පජඤ්ඤයක් හදන වැඩකටද? නැත්නම් අනුන්වත් අවුස්සගෙන තමනුත් අවුස්සගෙන යන ලෝකයක්ද? කියලා.

අන්න ඒකෙදි මේ සම්පජාන කියන පර්වයට එනකොට, සම්පජාන කියන මේ පුරුකට එනකොට සර්වඥයන් වහන්සේ අපේ හැම අස්සක් මුල්ලක්ම අතගානවා. ඒ වාගේම අපි මේ ඉදිරිපත් කිරීමට ගත්තේ සතිපට්ඨානයේ විවරණයක්. ඒ විවරණයේදී මේ සම්පජඤ්ඤ කියන වචනය අපි ගොඩක් සාකච්ඡා කළා. මේ වැඩපිළිවෙළ සකස් කරනකොට අපි කොහොමද මේක සභාගත කරන්නේ? අපි කොහොමද ජන විඤ්ඤාණගත කරන්නේ? කොහොමද අපි ලෝකයාට ඉදිරිපත් කරන්නේ මේ වගේ මාධ්‍යයක් හරහා? කියනකොට, සතිය සම්පජඤ්ඤයක් බවට පත් වීම සතියේ වැඩි විය පත් වීමක් වගේ. සතිය අතු ඉති විහිදී පැතිරී යෑමක්. මල් එල හටගන්න හදන වෙලාවක්. ඒ නිසා කෙනෙක් - විශේෂයෙන්ම, කෙනෙක් කිව්වහම සතිය වඩන කෙනෙක් - ඒ පැත්තෙන් බලනකොට හරි ආසයි දනගන්න සම්පජඤ්ඤය සතියේ අභිවෘද්ධිමය

ලක්ෂණයක් නම්, වැඩෙන දියුණු වෙන ලක්ෂණයක් නම්, මම මේ වෙනකොට ගත කරල තියෙන කාලයට සාපේක්ෂකව මගේ සතිය වැඩිලා තියෙනවාද? මගේ සම්පජඤ්ඤය වැඩිලා තියෙනවාද? කියන එක බෞද්ධයන් අතර සාකච්ඡා කරන්න පුළුවන්.

නමුත් අපි සති පාසල වගේ සන්දර්භයක් තුළ බෞද්ධයන් නොවෙන පිරිසටත් මේක ආමන්ත්‍රණය කරනකොට, ඒගොල්ලන්ට ගැළපෙන තාලෙට කතා කරනකොට අපිට සිද්ධ වෙනවා ඒ ඇත්තන්ට පහදලා දෙන්න, මේ සතිය කියන එක වඩනකොට 'මම දූන් මෙතන' කියන උපමානයේ ගියාට, සතිය වැඩෙනකොට ඒ කෙනාගෙන් ලෝකෙටම ශාන්තිදයක කම්පන වේගයක් පිට වෙනවා. ඒක මනින්න පුළුවන්ද? අනුන්ට මනින්න පුළුවන්ද? තමන්ට මනින්න පුළුවන්ද? මැනීම සතියට හේතුකරද අහේතුකරද? කියන කාරණාව නෙවෙයි මං මේ කියන්නේ. අපි වැඩක් කරනකොට අපි යන්නෙ ඉදිරියටද පස්සටද කියල දූනගන්න ඕනෑ. අන්න ඒ දූනගැනීමෙදි මේ සති සම්පජඤ්ඤ අවස්ථාව සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දිගේ ගියත් හරි වටිනවා. ඒ වගේම, අද තියෙන මේ ලෝක බරපතළ අර්බුදකාරී තත්ත්වය දිහා බලනකොට ඒ සියල්ලම දූවෙද්දි ගිනිගනිද්දි කෙනෙකුට පුළුවන්ද සතියෙන් සම්පජඤ්ඤයෙන් slowly, mindfully, silently, නැවතිල්ලේ, සතිමත්ව, නිශ්ශබ්දව ඉන්න?

ඉතින් මට හිතුණා අපි ටිකක් ඉඳිමුද කියලා බලන්න නිශ්ශබ්දව. අපි මේ වගේ පරිසරයක පිරිසක් ඉන්නවා. අපිට පුළුවන්ද හැම කෙනාගෙම නිහඬ භාවයට ගරු කරලා - නිහඬ භාවය කියන්නෙ සතිය කියල හිතාගන්නකෝ - කලබලකාරී ලෝකෙක නිහඬ භාවය කියන්නෙ සතිය නම්, අපිට පුළුවන්ද නිහඬ බවට සම්මාදම් වෙන්න? අපිට නිහඬ බව කඩන්න පුළුවන්. නිහඬ බව ඇති කරන්න බැහැ. නිහඬ බව ඇති කරන්න බැරි වුණාට ස්වභාවයේ ස්වභාවය තමයි නිහඬ බව. ඉතින් අපිට ඒකට සම්මාදම් වෙන්න පුළුවන්. අන්න ඒ සම්මාදම් වීම සඳහා අපි ඔක්කෝම නිහඬව ටික වේලාවක් ඉන්න පුළුවන් ඉරියව්වකට එමු හොඳට. ඒ ඉරියව්ව හදනකොටත් බලන්න ළඟ ඉන්න එක්කෙනාට ශබ්ද ඇහෙනවාද කියලා. තමන් හරි බරි ගැහෙනකොට අහල පහළ ඉන්න අයට ඝෝෂා

වෙනවද කියලා. එහෙම නැතුව හෙමහිට නැවතිල්ලේ තමන් හොඳ පහසු ඉරියව්වකට යනවා. ගිහිල්ල බලනවා 'මම දැන් මෙතන' ඉන්නකොට මගෙන් නිකුත් වෙන ශබ්ද ගැන. මේක හරීම ආකර්ෂණීය, අභ්‍යන්තරයට හිත නමන, අන්තරාවර්ති චරණයක් ඇති කරනවා.

අපි මේකට පොඩි උපක්‍රම කරනවා ඉස්කෝලවල. සීනුවක් නාද කරනවා, ඝණ්ඨාරයක් ගහනවා, විශාල ශබ්දයක් ඇති කරලා ක්‍රමයෙන් ගෙව්ලා බිංදුවට බහිනකල්. ඒ කරල කියනවා ඒ ශබ්දය දිගේ අන්තිම බිංදුවට යනකල් ඇහුම්කන් දෙන්න කියලා. එතකොට ඉබේම සතිමත් වෙනවා. අර නිශ්ශබ්ද භාවය තුළ අපි නිමග්න වෙනවා. අපි කිමිගන්නවා. කිමිදගත්තට පස්සෙ අපි තමන්ගෙන් නිකුත් වෙන ශබ්දවලට ඇහුම්කන් දෙන්න ගියහම මහ අමුතු ආධ්‍යාත්මික ගමනක් යනවා. ඒ නිසා මං මීට වැඩිය විස්තර අද කියන්නෙ නෑ. මං දන්නවා ඔක්කෝම වගේ අද මේ ඉන්න කට්ටිය බොහෝදෙනෙක් මේවා කරල පුරුදු වෙලා තියෙනවා. අපි එහෙම්ම වාඩි වෙමු. වාඩි වෙලා ඉඳගෙන සතිය පිහිටුවීමේ ක්‍රියාකාරකමට යමු. ඇහුම්කන් දෙමු. ශබ්ද නැතත් ඇහුම්කන් දෙන්න. ශබ්ද තිබුණත් ඇහුම්කන් දෙන්න. එහෙම නැත්නම් ශබ්දෙටත් ඇහුම්කන් දෙන්න. පුළුවන් නම් නිශ්ශබ්ද භාවයට ඇහුම්කන් දෙන්න. ඒක බරපතළ ආධ්‍යාත්මික ක්‍රියාවලියක්, නැත්නම් ක්‍රියාවක්. මේක බුදුහාමුදුරුවන්ට ළං වෙනවා වගේ, ආධ්‍යාත්මික ගුරුවරයෙකුට ළං වෙන්නා වගේ, ස්වභාව ධර්මයට ළං වෙන්නා වගේ දෙයක්. ඒ නිසා දැනට ඕගොල්ලන්ගේ නිහඬ භාවයට යන ගමනේ එකම බාධාව මගේ කටහඬ. මං මගේ කටහඬ නතර කරනවා. මං ආරාධනා කරනවා සියලුදෙනාටම මේ පරිසරය අපිට මොකක්දෝ කියන්න බලාගෙන ඉන්නවා නිහඬතාව තුළින්. ඒ නිසා අපි සියලුම ශබ්ද කරන දේවල් අඩු කරලා, විශේෂයෙන් මගෙන් නිකුත් වෙන දේවල් අඩු කරලා, අපි නිහඬේ හඬට ඇහුම්කන් දෙමු. නාදය කියන භාවනාව කරමු.

*(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති.)*

සාධු! සාධු! සාධු!.... මේක අපි කැලේකට ගිහිල්ලා පුරුදු කළත් පූජනීය දේවස්ථානවලට ගිහිල්ලා පුරුදු කළත් මොකක්දෝ ඉඟියක් ඒ හැම තැනම කෙරෙනවා. ශබ්ද වගයක් ඇති කරනවා.

යෝගාවචරයා බලන්නෙ ශබ්ද එන පැත්ත නෙවෙයි. ශබ්දෙ යන පැත්ත. ඒකෙ විශාල ගැඹුරක් තියෙනවා. අපිට ඕනෑ කෙනෙක් කෑගහපුදෙන්, ඕනෑ හෙණයක් පුපුරපුදෙන්, ඕනෑ සද්දයක් ආපුදෙන්, ඒකෙ සමාපත්තිය හමාරෙ බැලුවොත් ඒක ලොකු ආරාධනාවක් කරනවා මේ සම්පජාන කියන වචනෙට. සම්පජඤ්ඤය කියන වචනයට. මම භාෂාව පිළිබඳ එච්චරම විශේෂඥයෙක් නෙවෙයි - බුරුමෙදි ඒ ස්වාමීන් වහන්සේලා අනිවාර්යයෙන්ම කියල දෙනවා සතිය කියන එක වර්තමාන මොහොතට සිහිය එළඹ සිටීම වගේ කියන අර්ථකථනයක් දීලා, මේ සතියට සම්පජඤ්ඤය කියන එක සම්බන්ධ වෙන තැන - පොඩි ගෑනු දරුවෙක් වැඩිලා එයා වැඩි විය පත් වෙන අවස්ථාව, නැත්නම් පිරිමි කෙනෙක් ලිංගික පරිණතියට පත් වෙන අවස්ථාව වගේ ජීවිතයට වැදගත් සන්ධිස්ථානයක් තමයි සම්පජඤ්ඤයට පත් වීම.

සම්පජානකාරී කියන වචනය දෙවිදිහකට සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ විස්තර වෙනවා. ඉස්සරහට එනකොට, පස්සට එනකොට, අත දිගඅරිනකොට, අත නමනකොට, ඉදිරිය බලනකොට, පැත්ත බලනකොට, සිවුරු පාත්‍ර දරන වෙලාවක, ඒ වගේ දේවල් කරනකොට කියන්නෙ මේ අපි ඇවිදිමින්, හිටගෙන, ඉඳගෙන, නිදාගෙන කියන ප්‍රධාන ඉරියව් හතරට අමතරව ඒ ඉරියව් අතර සන්ධිස්ථාන, අතරමැදි අවස්ථා තමයි මේකෙදි පෙන්නන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා මේවට කියනවා ඉරියාපථ සන්ධි කියලා වචනයක් - අපි නිස්සරණ වනයේ දයාද කළා posture junctions කියලා. මේකෙදි අපි අර එක ඉරියව්වක හිටගෙනම, ඇවිදිමින්ම, ඉඳගෙනම, නිදාගෙනම වගේ හිටපු ඒ ප්‍රධාන ඉරියව් හතරේ පුංචි පුංචි සන්ධිස්ථාන මෙතන කතා කරනවා. එතකොට සම්පජඤ්ඤය කියල කියන්නෙ අර ලොකු කැටේ කඩල බලනවා වගේ, විසිතුරු කරල බලනවා වගේ, පතුරු ගහල බලනවා වගේ හැම සන්ධිස්ථානයකදීම සතිමත් වෙන්න බලනවා. ඒ වගේම, සම්පජාන කියන වචනයේ 'සම්' කියන කොටස අයින් කරපුවහම 'පජාන' කියන පදය තමයි තියෙන්නේ. 'ප'යන්නත් කරන්නෙ ඇත්තටම ප්‍රකර්ෂණය කිරීමක්. මේකෙ මූලය වශයෙන් තියෙන්නෙ ජාන+ඥන කියන පදය. සම්පජඤ්ඤ. 'ජඤ්ඤ' කියන පදය

ඥානයට සම්බන්ධ වෙනවා. 'ප'යන්න කියල කියන්නෙ ඒක තමන්ට වැටහෙන වෙලාව. තමන්ට ප්‍රකට වෙන වෙලාව. ප්‍රකර්ෂණ වෙලාව.

ඊට පස්සෙ 'සම්' කියන පදයට බුරුම ක්‍රමයට අර්ථ 3 ක් දෙනවා. එකක් තමයි, ඒක තමන්ටමයි වැටහෙන්නේ. ස්වයංභූව වැටහෙන්න ඕනෑ. පොතක උගන්නලා කළුලෑල්ලක ලියලා මේක වටහාගන්න කියලා කවුරුත් කියන එකක් නෙවෙයි. දෙකඃ සම්පූර්ණයෙන් වැටහෙන්න ඕනෑ. ඉස්සෙල්ලා පටන්ගන්නවට වැඩිය පොඩ්ඩයි වැටහෙන්නේ. ගමනක් යනකොට වමෙන් දකුණට ඉරියව් මාරු කරන වෙලාව. එහෙම නැත්නම් මේ අතින් ඒ අතට පාත්‍රය මාරු කරන වෙලාව. ඒ වෙලාවට මේ අත අල්ලන්න පුළුවන් ඒ අත අහු වෙන්නෙ නැහැ. එතකොට අර පුබ්බ+අපර සන්ධි, එහෙම නැත්නම් පූර්ව කරපු දේ පස්සත් එක්ක ගළපන එක අපිට ගැළපෙන්නෙ නැති වෙන්න පුළුවන්. නමුත් පහු වෙනකොට පහු වෙනකොට පේනවා මේකෙ ගලනයක් තියෙනවා. වම් පයේ තිබුණ සතිය දකුණු පයට යනවා. එතන අතරමැද හිඩසක් නෑ.

අන්න ඒ ගලනය දැනගන්න, සම්පූර්ණයෙන්ම දැනගන්න පුළුවන් මේකට හොඳ ලස්සන සම්බන්ධතාවක් මං දැක්කා සතියට අර්ථකථනය දෙනකොට. සතියට අර්ථකථනය දෙනකොට අපි සතිය දෙන්නෙ පහසුම ලේසිම තැනකින් ඇතුල් කරනවා, කිසිම දෙයක් නොකර වාඩි වෙලා ඉබේ වැටෙන හුස්මට හිත තියාගෙන වගේ. මේක ටික වේලාවක් යනකොට හිතල හුස්ම ගත්තත්, ශබ්දයක් ආවත්, වේදනාවක් ආවත්, ඉරියව්ව මාරු කළත් ඒ දක්වා මේ සතිය ඉතිර පැතිර යනවා. ඒ නිසා ප්‍රවේශය පහසුම නැකතෙන් බලලා සුදුසුම තැනින් කළාට, මේ සතියේ තියෙනවා පුදුමාකාර ඉතිර පැතිර යන ගතියක්. ඒක අපිට අදහාගන්න බැහැ. මොකද, අපි ඒ තරම් අපි ගැන අවතක්සේරු කරගෙන ජීවත් වෙන්නේ. මානවයා කියන සතා හැම වෙලාවෙම තමන් ගැන අවතක්සේරු කරනවා. නමුත් සතිය මෙයා සක්විති රජ කරවනවා. තත්පරෙන් දෙකෙන් සක්විති රජ කරලා, සියලුම පිරිච්ච ගතිය ඇති කරලා, ශාසන සම්පත්තියක් ලබල දෙනවා. අන්න ඒ සම්පූර්ණ වෙන ගතිය මට අයිති නෑ. මට තියෙන්නෙ මේක හඳුන්වලා දෙන එක විතරයි. දැන් හිතන්න පිරිසිදු වතුර වීදුරුවක්

තියෙනවා. ඕකට අපි තීන්ත බිංදුවක් දනවා. දැම්මට පස්සෙ ටික වෙලාවකින් තීන්ත බිංදුව සම්පූර්ණ වතුර වීදුරුව කරා පැතිරෙනවා. දනකොට එක තිතයි තියෙන්නේ. අන්න ඒ පැතිරෙන ස්වභාවය දැනගන්න කාලානුරූපව මේක වෙනස් වෙන හැටි 'සං' කියන අර්ථයෙන් තියෙන්නෙ සම්පූර්ණව.

තුන්වෙනි අර්ථයක් දෙනවා ඒක ඇස්පනාපිට මෙතනදීමයි වෙන්නේ. අද තියෙන අධ්‍යාපන ක්‍රමයට ගහපු ටොක්කක් වගේ. අද තියෙන අධ්‍යාපනේ කවුරු හරි කළුලෑල්ලක ලියලා රේඛීය ක්‍රමයට කරන දෙයක්. මේක රේඛීය නෑ. මේක ත්‍රිමානරූපී වැඩක්. තමන්මයි කරගන්නේ. ඇස්පනාපිට කරන්නේ. එහෙම නැත්නම් අකාලික බවක් තියෙනවා. ඉතින් පුදුම පණ පිහිටුවීමක් තියෙනවා. මෙන්න මේ 'සං' කියන අර්ථයේ පණ පිහිටුවන ගතියයි, ප්‍රකර්ෂ කරන අර්ථයයි සහිතව ප්‍රඥාව නම් මෙතනදි ගැනෙන්නේ, මේක සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මවල පේන්න තියෙනවා. සතර සතිපට්ඨානය වැඩුවට පස්සේ අපි වීමංසා බුද්ධිය කියන එකක් පාවිච්චි කරනවා. වීර්යය, වීමංසා බුද්ධිය අපිට අවශ්‍යයි. අන්න ඒ වීමංසාව කියල කියන්නෙ යමක් දිහා නිකන් බලනවා නෙවෙයි. ඒ බලපු දේ කාලානුරූපව වෙනස් වෙන්නෙ කොහොමද? ඒක දිහා බලාගෙන ඉන්නකොට රුචියෙන් අරුචියට යනවද? අරුචියෙන් රුචියට යනවද? එන්න එන්න තමන් මේකට ළං වෙනවද? ඈත් වෙනවද? ඒක එන්න එන්න ගොරෝසු වෙනවද? සියුම් වෙනවද? කියලා ඒකෙ චරණය ඒකෙ රචනය දිහාත් බලනවා.

ඒක අපි සාමාන්‍යයෙන් බුරුමෙදි උගන්නනකොට සතිය පිහිටුවීමට සම්බන්ධ කරනකොට කියනවා යමක් දිහා අපි බලපු ගමන් අපිට තේරෙන්නෙ ඒකෙ සටහන විතරයි. ටිකක් වේලාවක් බලාගෙන ඉන්නකොට ඒකෙ ආකාර වෙනස් වෙන හැටි දකිනවා. ඒක මම දැක්කේ මෙහෙමයි : අපි නිශ්චල ඡායාවක් ගන්න පුළුවන් ෆොටෝ එකක් ගත්තොත් අපිට මේ වෙලාවේ සටහන පේනවා. වීඩියෝ කැමරාවකින් බැලුවොත් චරණය පේනවා. ඒක වෙනස් වෙන හැටි පේනවා. ඉතින් කාටද පුළුවන් වෙන්නේ මේක නිශ්චල ඡායවක්ද? එහෙම නැත්නම් මේක චරණ චිත්‍රයක්ද? කියන දෙක අතර දැනගැනීමේ හැකියාව අර නිශ්චල ඡායාවේම ත්වරණයක්, වේගයක්

තමයි ඒක කාලානුරූපව වෙනස් වෙන හැටි දකින්න පුළුවන්කම. ඉතින් ඒක සාමාන්‍යයෙන් හරි විදුහුරුයි. නවීන විද්‍යාවෙ තියෙන එක ලකුණක් මේක. ඉතින් ඒ විද්‍යාවයි බුදුහාමුදුරුවො කියන මේ විද්‍යාවෙයි වෙනස තමයි නවීන විද්‍යාව අවාසනාවන්ත විදිහට අපි බාහිර දේවල්වලට යොමු කරවනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ අභ්‍යන්තරයටයි යොමු කරවන්නේ. අපි ඒකට විපස්සනාව කියල කියනවා. ඉංග්‍රීසියෙන් insight කියල කියනවා - ඇතුළට හරවනවයි කියලා.

ඒ නිසා අපි හුස්මක් අරගෙන ඒ හුස්මේ මුල කොහොමද? මැද කොහොමද? අග කොහොමද? ආශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසය වෙනස් වෙන්නෙ කොහොමද? පළවෙනි ආශ්වාසයෙන් දෙවෙනි ආශ්වාසය වෙනස් වෙන්නෙ කොහොමද? 4, 5, 6, 7, 8 යනකොට **දීඝං වා අස්සසන්තො 'දීඝං අස්සසාමී'ති පජානාති** කියපු එක කොහොමද **රස්සං වා අස්සසන්තො 'රස්සං අස්සසාමී'ති පජානාති** කියලා වෙනස් කෙටි භාවයකට ගියේ? කියලා හංගන්නෙ නැතුව, අතරමැද කිසිම තැනක ලුහුටලා යන්න දෙන්නෙ නැතුව අල්ලගත්ත දේ දිගටම අල්ලා යෑමට මෙන්න මේ වීමංසා බුද්ධිය අවශ්‍යයි. ලෝකෙ කිසිම කෙනෙකුට ඕක කරන්න බෑ. අපි කරන්නෙ ඒක අල්ලනවා, තව එකක් කරනවා, ආයෙ ඇවිල්ල මේක අල්ලනවා, ඒක ටිකක් කරනවා. අර කපුටො කූඩු හදන්න ඉගෙනගන්නවා වගේ. මොනම දෙයක් හරි දිගට කරගෙන ගියොත් අර වීමංසා බුද්ධියේ අවදියත් දේවල් මාරු කෙරුවොත් ඔළුව වඳුරු මනසකට යන එකත් අනුව බලනකොට අපි මේ යන්නෙ ලෝකෙ ඉස්සරහටද? පස්සටද? කියලා ප්‍රධාන ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා.

මේකෙදි කියන්නේ එක ක්‍රියාවලියකට හිත දලා ඒක දිගටම බලාගෙන ඉන්න ගමන් කාලානුරූපව මොකද වෙන්නේ? ඒකෙ ආකාර 11 යි බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන්නේ. ගොරෝසු ආකාරයක් තියෙන්න පුළුවන්, සියුම් ආකාරයක් තියෙන්න පුළුවන්. ඇතුළෙ ආකාරයක් තියෙන්න පුළුවන්, බාහිර ආකාරයක් තියෙන්න පුළුවන්. දුර ආකාරයක් තියෙන්න පුළුවන්, ළඟ ආකාරයක් තියෙන්න පුළුවන්. මනාප ආකාරයක් තියෙන්න පුළුවන්, අමනාප ආකාරයක් තියෙන්න පුළුවන්. අතීත වශයෙන් අනාගත වශයෙන් වර්තමාන වශයෙන් තුනයි. සේරම එකතු කළාම ඔය 11 විතරමයි තියෙන්නේ.

ඔය 11 ම දකිනකන් - කියන්නකො ආනාපානය කියලා, නැත්නම් කියමුකො ඇවිදින පියවරේ කියලා. ඔය 11 ම දකිනකල් එයා ආනාපානය දැක්කා සක්මන කෙරුවයි කියලා ලකුණු ලැබෙන්නෙ නැහැ. අන්න ඒ සියලුම ආකාරවලින් බලන්න අපි ඔය 5 කට කැමතියි 6 කට අකමැතියි. හිතේ තියෙන මේ කසඩ ගතිය නිසා මෙච්චර ලස්සනට ස්වභාවය පෙන්නද්දි ඒක සමහර වෙලාවට කැමති වෙනවා සමහර වෙලාවට අකමැති වෙනවා. ඒ නිසා අපිට සත්‍යය සම්පූර්ණයෙන් දකින්න බෑ. ඒ නිසා අපි සතිය පිහිටුවනකොට කියන්න ඕනෑ පැමිණෙන දේවල් තෝරන්න එපා. බේරන්න එපා. මනාප වුණත් බලන්න, අමනාප වුණත් බලන්න. ගොරෝසු වුණත් බලන්න, සියුම් වුණත් බලන්න. ළං වෙමින් තිබුණත් බලන්න, ඈත් වෙමින් තිබුණත් බලන්න. දුර වුණත් බලන්න, ළං වුණත් බලන්න. අතීත වශයෙනුත් පේනවා නම් ඒකත් බලන්න. වර්තමාන වශයෙන් පේනවා නම් බලන්න. අනාගත වශයෙන් පේනවා නම් බලන්න. කිසිම කෙනෙකුට මේක බෑ නේ. එහෙම බලනවා නම් මනුස්සයෙක් නෙවෙයි. මනුස්සයෝ කියන්නෙ පුදුමාකාර විදිහට පෙරලා, මනාප දේවල් විතරක් බලන අය. ඒ නිසා මනුස්සයාට සත්‍යය දකින්න බෑ.

අපේ අම්මා ඕක අපිට කියල දුන්නේ හුඟක්දෙනෙකුට බත් උයන්න අමාරු හින්ද කල් ඇතුව ටිකක් කොස් එහෙම උයනවා. කොස් ටිකක් තම්බලා තියනවා. නැත්නම් දෙල් ටිකක් එහෙම හදලා ඒක කන්න අරිනවා ඉස්සෙල්ලා. ඒ කරල කියනවා 'මේ දෙල් තියෙන්නේ. පුළුවන් නම් කාපන් බැරි නම් කාපන්. මේ කොස් මාළුවක් තියෙන්නේ. කොස් මැල්ලුමක්. පුළුවන් නම් කාපන් බැරි නම් කාපන්. බත් උයන්න වෙලා යනවා'. ඉතින් ඒක ටිකක් හිතට හරි අමාරුයි අම්මා මෙහෙම කියනකොට. ඉතින් කරන්න දෙයක් නැහැ. පුළුවන් නම් කාපන් බැරි නම් කාපන්. ජීවිතේම ඔච්චරයි. මේ තියෙන ඕනෑම ප්‍රශ්නයක් පුළුවන් නම් කන්න, බැරි නම් කන්න. කාටවත් කියන්න යන්න එපා.

මේ වීමංසා නුවණ පස්සේ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය විදිහට අපිට පෙනී හිටිනවා. ධම්මවිචය කියල කියන්නේ විචක්ෂණ බුද්ධියක්. වීමංසා බුද්ධිය - මම ඉස්සරහට යනකොට මං මොන වගේ

මිනිහෙක්ද ගියේ? ආපහු හැරිලා එනකොට මමමද එන්නේ? එහෙම නැත්නම් අත දිගඅරින මනුස්සයාමද අත නමන්නේ? එහෙම නැත්නම් ඉස්සරහ බලන මනුස්සයද පැත්ත බලන්නේ? මේ අතරමැද අපි වයසට ගිහිල්ලා තියෙනවා නේ. දැන් මට 70 පිරිලා. කවදා ගියාද කියලා හොයන්න බෑ නේ. හැබැයි මේ සම්පජානකාරී බව තියෙනවා නම් ඒකට ඉංග්‍රීසියෙන් කියනවා thin-slicing of time කියලා. හැම චිත්තක්ෂණයෙම සිදු වෙන දේ වාර්තාගත වෙනවා. පොත් තැබීමක් වෙනවා. ආන්න ඒ සම්පජානකාරයට එනකොට හිතේ ඇති වෙන්නා වූ ධම්මවිචය මානවයාගේ මූලික අයිතිවාසිකමක්. අද මානවයා ඔක්ස්ෆඩ් විශ්වවිද්‍යාලෙ යනවා, හාවඩ් විශ්වවිද්‍යාලෙ යනවා, පිට රට යනවා දැනුම ලබන්න කියලා. තමන් තුළ තියෙන මේ විශ්වගත දැනුම පාවා දීලා මේ කරන දේවල් - මට යන්න බැරි වෙච්ච නිසා ඊර්ෂ්‍යාවට කියනවා කියලා කට්ටිය හිතයි. නමුත් මං මේ කියන්නෙ බණට නේ. තමන් තුළයි ප්‍රශ්නෙට උත්තරේ තියෙන්නේ. සම්පජානකාරී නැතුව අපි මේ කවුරු හරි පෙන්නන මාර්ගයක් දිගේ උලුප්පලා ගෙනියනවා. ඉතින් මේ දැනුම දෙමව්පියෝ ළඟ නෑ නෙවැ අද. මේ දැනුම මේ බණ කියන හාමුදුරුවො ගාවත් නෑ නෙවැ අද. ඒ වගේම බණ භාවනා කරන අය ළඟත් නෑ නේ. ඒක තමයි මාරයා කියන්නේ.

අපි මේ වගේ වැඩසටහනකදි කරන්න හදන්නේ නෑ මේක හොඳට කරන මොන දේ හරි කමක් නෑ සම්පජානකාරී වෙනවා නම්, ඒක තුළ පුදුමාකාර ගැඹුරක් තියෙනවා. එහෙම නැත්නම් කියන්න පුළුවන් අපි දකින්නෙ මතු පිට ඔපේ විතරයි. සතිය නැත්නම් සම්පජානකාරී නැත්නම් සතියෙ ලක්ෂණය විදිහට පෙන්නන්නේ **අපිළාපන ලක්ඛණා සති** කියලා. **පිළාපන ලක්ඛණය** කියල කියන්නේ පොළා පනින ගතිය. හිතන්නකෝ පරණ ලබු කබලක් වතුරට දැම්මයි කියලා. රිජිෆෝම් කෑල්ලක් පොරොප්ප මූඩියක් වතුරට දැම්මයි කියලා. ඒක මතුපිටට පොළා පනිනවා මිසක් කවදාවත් ගැඹුරට යන්නෙ නෑ නේ. ඒක තමයි අභාවිත මනසක හැටි. නමුත් භාවිත මනස හරියටම ගල් කෑල්ලක් වතුරට දැම්ම වගේ, යකඩ කෑල්ලක් වතුරට දැම්ම වගේ දාන තැනම ගිලෙනවා. ආයෙ වෙන තැනකට යන්නෙ නෑ. දෙකඃ ගිලුණු තැනින් වතුර කඳ ගෙවාගෙන අඩියට යනකල්ම යන එක නතර කරන්න කාටවක්වත් බෑ.

ඒ නිසා මේ වතුර කඳට ප්‍රවේශ වීමට අපි කියමුකො සති මාත්‍රය කියලා, නැත්නම් හුදු සතිය කියලා. ඊට පස්සෙ එයා ආයෙ නතර කරන්න බෑ. ඒක කාගෙන බහිනවා. ඒක ඒ පුද්ගලයටත් අයිති නැහැ. ඒ පුද්ගලයා කරන්නේ සතිය දිගට වඩන එකයි. එතකොට ඇති වෙන මේ ඥාන සම්ප්‍රයුක්ත, නැත්නම් සති සම්පජඤ්ඤයෙන් යුක්ත ඉදිරි ගමන හරිම ප්‍රසන්නයි. හරිම සතුටු මනසකින්, එහෙම නැත්නම් අපිට කියන්න පුළුවන් **මනසා ච පසන්නෙන** කියලා, දකින්න පුළුවන් මගේ හිතේ ඇතුළේ මගේ හැකියාවල්; අසීමිත හැකියාවක් තියෙනවා. සම්පජඤ්ඤය සහ සතිය ඇති වෙනකොටයි ඒක ගමන් කරන්නේ. සතියේ සහ සම්පජඤ්ඤයේ ඉදිරි ගමන සියලුදෙනාගෙම එක සමානයි. එකම විදිහකට යන නිසයි බුදුහාමුදුරුවන්ට සතිපට්ඨාන කියලා සූත්‍රයක් දේශනා කරන්න පුළුවන් වුණේ. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ බුදු වුණේ තමන්වහන්සේ පමණක් නිසාම නෙවෙයි. අපි සඳහාත් මේ විස්තරේ කරන්නයි.

ඉතින් ඒ සඳහා අපි දවස පුරා කරන හැම විකාරයකදීම, හැම ආකාරයකදීම, හැම ඉරියව්වකදීම, හැම අරමුණු මාරු වීමකදීම සතිය පවත්වන්න පුළුවන් කියලා හැකි සංඥාවක් දීම තමයි සම්පජඤ්ඤ පබ්බයෙන් කරන්නේ. නම් වශයෙන් කියලා මේකයි මේකයි මේකයි මේකයි කියලා මතක් කරනකොට අපි මේ සති පාසල වගේ සංකල්ප ක්‍රියාවත් කරනකොට මේකෙ **අසිතෙ පීතෙ ඛායිතෙ සායිතෙ** වගේ දේවල් අරගෙන කෑම ටිකක් කනකොට සතිය පවත්වන්නෙ කොහොමද? වතුර ටිකක් බොනකොට සතිය පවත්වන්නෙ කොහොමද? කියල විශේෂ සති ක්‍රීඩා පුරුදු කළා. දරුවන්ට අපි කියනවා ඇස් දෙක වහගෙන අත දිගඅරින්න කියලා හිඟන්නෙක් වගේ. අත උඩ මොනවා හරි තියයි ඇස් දෙක අරින්න එපා. අපි හිතමු සීයක් හමාරක් ඉන්නවයි කියලා. ඔක්කෝටම තිබ්බට පස්සෙ කියනවා පොඩ්ඩක් අතට දැනෙන දේ බලන්නකෝ. බරයිද? හතරැස්ද? කටුකයිද? මෘදුයිද? පොඩ්ඩක් අතේ උඩ දාලා බලන්න කොහොමද තියෙන්නෙ කියලා. ඉතින් දැන් අතේ ඇහැක් තියෙනවා වගේ. ඇස් දෙක වහගෙන අතට දුන්නට පස්සේ අත උඩ තිබ්බ දේ ටොෆියක් වෙයි කියල හිතන්නකෝ. එහෙම නැත්නම් කැරට් අල කෑල්ලක් කියල හිතන්නකෝ. එහෙම නැත්නම් මාෂ්මෙලෝ එකක් කියල

හිතන්නකෝ. එතකොට එයා අතින්, නැත්නම් කාය ප්‍රසාදයට, අතේ ගෑවෙන දේට මේක ස්පර්ශ කරල බලනවා. ඊට පස්සෙ කියනවා දැන් ඕක නහයට ළං කරල බලන්න ඇස් දෙක වහගෙන දැන් ඝාණ ප්‍රසාදයට ගඳ සුවඳට මේක දැනෙන හැටි. ඊට පස්සෙ ඕක කන ළඟට ළං කරල පොඩ්ඩක් මිරිකල බලන්න මේකෙන් සද්දයක් එනවද කියලා. එතකොට සෝත ප්‍රසාදයට මේක වැටහෙන හැටි.

මේ විදිහට අපේ ඉඳුරන් හයට මේ වස්තුව හය ආකාරයකින් අපි වෙනදා ගන්න ගතිය කඩාකඩා පෙන්නනවා. පෙන්නල කියනවා දැන් හිතේ ඇති නේ අදහසක් දැන් අහවල් එක කියලා. දැන් ඇස් දෙක ඇරලා බලන්නකෝ හිතපු එකමද තියෙන්නේ කියලා. සම්පූර්ණයෙන් දැන් හිත පුදුම අවදි භාවයකට, නැත්නම් අප්‍රමාදී භාවයකට එනවා. ඊට පස්සේ ඕක ටොපියක් නම් ඕක දිගහැරලා කොළේ එක අතක තියාගෙන දිව දික් කරලා පොඩ්ඩක් කොණ තියල බලන්න. එතකොට අපිට රසය පිළිබඳව පුංචි අදහසක් ගන්න පුළුවන් නේ. ඊට පස්සේ පුංචි කෑල්ලක් කඩලා කට පුරාම මේකෙ රස යන විදිහට බලන්න කෙළ ගලන හැටි. බලන්න අපේ දිව විවිධ රස විවිධ පැති දිගේ යන හැටි කියලා විශාල සෞඛ්‍ය පාඩමක්, එතකොට අභ්‍යාසය තමන්ට තේරෙනවා. එතකොට ඒක කාලා ඉවර වෙච්ච ගමන් තව කෑල්ලක් කන්න තියෙන ආසාව. මෙහෙම කරගෙන යනකොට අර වෙනදා කන ජුජුබ්ස් කෑල්ලක, වෙනදා කන මාෂ්මෙලෝ කෑල්ලක, වෙනදා කන ටොෆියකට වැඩිය පුදුම පිරිච්ච ගතියක් එනවා. පොඩි දේකින් නමුත් සම්පූර්ණ පිරිච්ච ගතියක් එනවා. ඊට පස්සෙ ඒ ළමයෙකුගෙන් ඇහුවොත් සතියෙන් යුක්තව කාපුවහම කොහොමද කියලා, විශ්වවිද්‍යාලෙට ගිහිල්ලා පාඩමක් උගන්නල දෙන්න පුළුවන්.

ඒ වගේම බොනකොට බීගෙන බීගෙන යන්න එපා. උගුරක් අරගෙන කටේ තියාගෙන පොඩ්ඩක් හපන්න ඕක. එතකොට කට පුරාම ඒ යුෂය ඒ ඕජාව පැතිරෙන හැටි බලනකොට අපිට තේරෙනවා උගුරෙන් පල්ලෙහාට ගියාට පස්සේ ආමාශයට යනකොට මේකෙ තද අම්ල ගතියක් තියෙන්නේ. දිරවීමට අවශ්‍ය වෙන ක්ෂාර ගතිය තියෙන්නේ මුඛයේ පමණයි. ඒ නිසා මුඛයේ වැඩි වේලාවක් තියන්නෙ නැතුව ආහාර දැම්මොත් ආමාශයට

ඒකාන්තයෙන්ම ඇසිඩ් වෙනවා. ඊට පස්සේ කාබෝහයිඩ්‍රේට් දිරවන්නෙ නැහැ. ඊට පස්සෙ දියවැඩියාවට යනවා. කටේදි හොඳට දියරයක් හෝ වේවා ඝනයක් හෝ වේවා හොඳට හපලා කනවා නම් මේ ක්ෂාරය, නැත්නම් බේඨ්‍ය කියලා අපි කියන දේත් එක්ක ගනුදෙනු වුණේ නැත්නම් ඉතින් බඩට ගියාට පස්සේ බඩ බර වෙනවා. බඩේ අම්ල ගතියක් එනවා. අරවා දිරවන්නෙ නැතුව සංකූලතාවලට පත් වෙනවා.

ඉතින් ආහාර විවේකයෙදි ඔක්කොම කරල කාලා දූවගෙන ගිහිල්ලා ආයෙ වාඩි වෙන කෙනෙක්ගේ ගමනයි, නියරක් උඩ ඉඳගෙන හොඳට කෑම ටික කාලා ගොවිතැන්බත් කරන ගොවියයි දිහා බලනකොට, ගොවියට එහෙම හදිස්සියක් නැහැ ආහාර විවේකයෙදි වැඩ ඉවර කරන්න ඕනැයි කියලා. ඒ මනුස්සයා බොහොම විවේකීව තමයි කාලා වැඩ කරන්නේ. ඒත් මං කියන්නෙ නෑ ඔක්කොම ගොවියෝ නිවන් දකිනවයි කියලා. මං කියන්නෙ නෑ ඔක්කොම ගොවියෝ සතිමත් කියලා. නමුත් ඒ ගතිය අද මේ සංකර සමාජය තුළ පුදුමාකාර විදිහට අපි කනකොට, බොනකොට, නිදගන්නකොට, යනකොට, එනකොට, ඔක්කොම කාගෙදෝ ජාත්‍යන්තර කොම්පැනියකට කඹුරනවා. හොඳට හම්බ වෙනවා. හැබැයි ඉතින් වැඩි කල් යන්න ඉස්සෙල්ලා මැරෙනවා. ඒක තමයි ඉටිපන්දම දෙපැත්තෙන් පත්තු කළා වගේ. ඕක කෙළින් තියලා පත්තු කරපන්කෝ. එතකොට පත්තු වෙනවා නේ. ඕක දෙපැත්ත පත්තු කරපුවහම උණු වෙලා වැටෙන එක නේ වෙන්නේ.

70 දශකෙට ඉස්සෙල්ලා ඉපදිච්ච මනුස්සයෙක් සහ මේ මෑතක ඉපදිච්ච මනුස්සයෙක් අතර තියෙන, මේ පරිසරය දැකල නැති ගතියත් එක්ක බලනකොට පුදුම හිතෙනවා. පුදුම හිතෙනවා කොච්චර සම්පජානකාරීකමින් තොරද? කරන වැඩවල කිසිම ඒ වැඩෙත් එක්ක සම්බන්ධ නෑ. ඉතින් ඒ සම්බන්ධය නැති භාවය නිසා තමන් කියන්නෙ කවුද? මගේ පෞරුෂත්වය මොකක්ද? මගේ රුචිඅරුචිකම් මොනවද? ඇයි මං මේ විදිහට හැසිරෙන්නේ? ඇයි මං මේ විදිහට දුවන්නේ? කියලා ඒ පුද්ගලයා තුළ බය ලැජ්ජාව නැති වෙනවයි කියලා බුදුහාමුදුරුවන්ගේ බණ පදයක් තියෙනවා

'සතිසම්පජඤ්ඤය' නැත්නම් යම් කිසි කෙනෙක් තුළ - වැඩේ කරන එකට තියෙන සතිය නෙවෙයි - ඒ සතිය වැඩෙන් වැඩේට, ඉරියව්වෙන් ඉරියව්වට, සිද්ධියෙන් සිද්ධියට ඒ මාලාව පිළිබඳව හැඟීමක් නැති කෙනාට බය ලැජ්ජාවක් පහළ වෙන්න තියෙන හේතුපාදක ධර්මවත් නැහැයි කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා. ඒක තමයි අද තියෙන සාපෙ.

ඉස්සර තිබුණේ **විද්‍යා දදති විනයං** කියලා, යමක් ඉගෙනගත්ත මනුස්සයෙක් ඉන්නවා නම්, ඒ මනුස්සයා බය ලැජ්ජාව සහිත වෙයි කියලා. විද්‍යාවක් තියෙනවා නම් විනයක් තියෙයි කියලා. අද මොකද වෙලා තියෙන්නේ? අද උගතුන් ඉන්න ප්‍රධාන මධ්‍යස්ථානවල තියෙන විලෝපන දිහා බලනකොට ඒ තැන්වල බය ලැජ්ජා දෙක නැති වෙලා. ඒ නිසා පරිසරය විනාශ වුණා. සතා සරුපයාට ඉන්න නෑ. පොළව යට තියෙන සන ලෝහය එළියට ඇදල දගෙන නා නා ප්‍රකාර විකාර කරනවා. හදිස්සියේ දුවනවා. කෝච්චියේ නැගලා දුවනවා. කොහේද යන්නේ? අපායට.

ඒක නිසා අපි දැනගන්න ඕනෑ සතිසම්පජඤ්ඤය තියෙන කෙනාට, නැවතිල්ලේ වැඩ කරන මනුස්සයාට හම්බ වෙන බය ලැජ්ජාව අද ලෝකයේ තියෙන අත්‍යන්ත අවශ්‍යතාවක් කියලා මං කියනවා. මෙතෙන්දි හුඟදෙනෙක් හිතනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරන්නේ සතියට කරුණාව එකතු කරන්න කියලයි. කරුණාව තුළින් අපිට පුළුවන් අනිත් කෙනාගෙ හදගැස්ම තේරුම්ගන්න. නමුත් මා තුළ වෙනසක් වෙන්නෙ නැහැ. මා තුළ වෙනසක් වෙන්න නම් සති සම්පජඤ්ඤය අවශ්‍යයි. ඒ නිසා මට හිතුණා සති පාසලේ ඉදිරි ගමන යනකොට අපි සතිය කියල දීලා යහපත් ප්‍රයෝජනයක් ලබපු කට්ටියට මේ සම්පජඤ්ඤයක තියෙන ඥාන සංවත්තනික භාවය තේරුම් කරලා දෙන්න. ඒකට තියෙන ලකුණ තමයි ඒ කෙනා බය ලැජ්ජා සහිත වෙනවා. ඒ කෙනාට හදගැස්ම තේරෙනවා. ගස් කොළන් තේරෙනවා. එහෙම නැතුව මේ යන්ත්‍රෝපකරණ වගේ අද හදන දරුවො දිහා බලනකොට අපි ඒ දරුවන්ට මේක කියල දුන්නෙ නැත්නම් අපි ණයයි කියල මට හිතෙනවා.

ඉතින් ඒක නිසා මං හරි කැමතියි මේ වගේ දේකදි අපිට මේ කියන්න ඕනෑ දේ ජනමාධ්‍ය ඉස්සරහ තියන්න හම්බ වෙච්චහම, ජන විඥනය ඉස්සරහ තියන්න වෙච්චහම. ඒක අපි මේ පටවන්න හදනවා නෙවෙයි. සතිය උගන්නලයි කියන්නේ සතිය දිගේ ඉදිරියට යනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ අස්සක් මුල්ලක් නෑර විසුරුවලා පතුරුවලා පෙන්නන මේ කාරණාව හොඳට පොදුවේ හෝ පුද්ගලිකව හෝ බාරගන්න. පොදුවේ හදන්න ගියොත් අපි අනුන් හදන්න ගිහිල්ල පශ්චාත්තාප වෙයි. නමුත් තමන් හදන වැඩේට මේ ධර්ම දේශනාවත් මේ අපේ පර්වයත් කොටසත් හේතු වාසනා වේවා කියන යහ ප්‍රාර්ථනාවෙන් මගේ ධර්ම දේශනාවට අදාළ කොටස සමාප්ත කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. සියලුදෙනාටම සතිසම්පජඤ්ඤය පහළ වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

~~~~~~~~~~~

## ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් සුද්ධ කිරීම

ප්‍ර: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, කලක සිට ආනාපානසති භාවනාවත් සක්මන් භාවනාවත් වඩමි. එදිනෙද කටයුතුවලදීද සතිය පැවැත්වීමට උත්සාහ ගනිමි. සෑම අවස්ථාවකම එදිනෙද කටයුතුවලදීත් ශරීරය වෙත අවධානය යොමු කළහොත් මුළු ශරීරයම බිඳිබිඳී යන ගතියක් වැටහේ.

මාගේ ගැටලුව වන්නේ එදිනෙද කටයුතු අතර සතිය පැවැත්වීමේදී සතිය පැවැත්විය යුත්තේ එලෙස දැනෙන චංචල කම්පන ස්වභාවයටද? නැතහොත් කරන කටයුත්තටද? යන්නයි. උදා: එළවළු කපන විට පයේ දැනෙන කම්පන චංචල ගතියට සිත පිහිටුවිය යුතුද? නැතිනම් කපන ඉරියව්වට සතිමත් විය යුතුද? කරුණාවෙන් පහද දෙන සේක්වා!

පි: හොඳ ප්‍රායෝගිකව ප්‍රශ්නයක් මතු වෙච්ච වෙලාවක සියලුදෙනාට තේරෙන විදිහට නගන ලද හොඳ ප්‍රශ්නයක්. ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් සතිය සම්පජඤ්ඤයක් බවට වැඩෙනකොට ඒක දකින්නෙ අපි බලාගෙන ඉන්න, අපි අරමුණු කරන වස්තුව කාලානුරූපව සටහනෙන් ආකාරයට, ආකාරයෙන් ස්වභාව ලක්ෂණවලට වෙනස් වෙන හැටි. ඒ නිසා ඒ වස්තුවේ - අපි හිතමු
~~~~~~~~~~~

ආනාපානය දිහා බලාගෙන ඉන්නවා. ඒක ගොරෝසු වෙනවා. ටිකක් වෙලා යනකොට ඒක සියුම් වෙනවා. ඊට පස්සෙ අති සියුම් වෙලා ඉතාම සුණු සුණු මට්ටමට යන අති සියුම් තත්ත්වෙට යනවා. එහෙම වුණාට පස්සේ ආනාපානයේ තිබුණු අර මූලික ගති ලකුණු ඇත්තෙ නෑ. ඒ විතර වෙනකොට අපිට පේන්න පුළුවන් ඒ අතරමැද සද්දත් තියෙන්න පුළුවන්. වේදනාත් තියෙන්න පුළුවන්. එතකොට මම ආනාපානය කියලා ආයෙ සැරයක් හයියෙන් හුස්ම අරගෙන බලනවද? නැත්නම් ආනාපානය දිහා බලාගෙන ඉන්නකොට ඒකෙ ගෙවෙමින් පැවතිච්ච වෙනස්කම්වලට ඉඩ දෙනවද? සද්ද වේදනාවලටත් ඉඩ දෙනවද? කියල බලනකොට, තාම අපේ හිත සතිය වැඩීමට ගත්ත අරමුණ පදනම් කරගත්ත විග්‍රහයකට යන්නේ.

නමුත් ඒ ආනාපානය ගොරෝසු තැනින් සියුම් තැනට, සියුම් තැනින් අති සියුම් තැනට යනකොට බලන හිතේ වෙනස් වීම යෝගාවචරයාට තේරෙන්නෙම නෑ. එයාට හිතෙන්නෙ අරමුණ වෙනස් වුණායි කියලා. නමුත් ඒ අරමුණ වෙනස් වීමට සමගාමීව බලන හිතේත් වෙනසක් ඇති වෙනවා. බලන හිත කුඩු කුඩු වෙන්න හදනකොට තමයි බලන වස්තුව කුඩු කුඩු වෙන්නේ. ඒක හරි ගුප්ත ධර්මයක් වාගේ. ඉතින් මේක බලන කෙනාගේ පරිණාමයක් මෙතන සිද්ධ වෙනවා වස්තුවේ පරිණාමයත් එක්කම. ඒක ඒ කෙනාට තේරුම්ගන්න එක්කො බෑ, එක්කො තේරුම්ගන්න අකමැතියි. මොකද, 'මම' කියන්නෙ එහෙම කැඩෙන බිඳෙන වස්තුවක් කියලා තේරුම්ගන්න හුඟදෙනෙක් කැමති නැහැ. හිතන්නෙම 'මම' කියන්නෙ ඒකඝන මමෙක් පුද්ගලයෙක් කියලා. නමුත් භාවනාවෙදි මේ වස්තුවක, බලාගෙන ඉන්න අරමුණක පතුරු ගහලා බලන ගතිය, විසිතුරු වෙලා බලන ගතිය, කුඩු කුඩු වෙලා යන ගතිය එනකොට සමහරුන්ට පුදුම බයක් ඇති වෙනවා. මොකද, එයාට තේරෙනවා මේ බලන හිතත් ඔච්චරම තමයි කියලා.

මෑත ඉතිහාසයේ විද්‍යාත්මක සොයාගැනීම් අනුව තේරෙන්න පටන් අරගත්තා බලන හිත තමයි පේන්නේ කියලා. ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ ධම්මපදයේ **මනොපුබ්බඞ්ගමා ධම්මා මනොසෙට්ඨා මනොමයා** - මනෝමයයි. මේ සියලු ධර්ම මනෝමයයි කියන තැනට

ආවා. ඒක වෙන්න හැබැයි භාවනාවේ සැහෙන තැනකට යන්න ඕනෑ. පටන්ගන්නකොටම සතිය පිහිටුවලා නැත්නම්, මොන අරමුණේද හිත තියල තියෙන්නෙ කියල දන්නෙ නැත්නම්, හිත එක තැනක තියාගන්න බැරි තරම් වඳුරු මනසක් නම්, ඔතෙන්ට යන්න බෑ. ගිහිල්ලා හොඳට අරමුණක හිත පිහිටුවලා හරියට ගල් කැල්ලක් වතුරට දැම්මා වගේ හොඳට කිඳා බහින මට්ටමට එනකොට ජේනවා දැන් හිත පරිණාමයට පත් වෙනවා. ඒ අනුව බලන බලන දේ ඔය වගේ වෙනස් වීමකට ලක් වෙනවා. එතකොට - මේ වෙලාවෙදි අමතරව ඒක මතක් කරලා දෙන්න පුළුවන් - 'මමයා' වෙනස් වෙනවා. 'මමයා'ගේ හිතුවට වැඩිය භංගුර බව තේරෙනවා. ක්ෂණ භංගුර බව තේරෙනවා. මේක කැඩිච්ච දිරච්ච මළකඩ කාච්ච. පොඩි කරනකොට පපඩමක් වගේ පොඩි වෙනවා වගේ.

ඒ දේ වෙනකොට එයා මේක තේරුම්ගන්න බැරි තත්ත්වෙක හිටියයි කියලා, නැත්නම් පසුබිම දන්නෙ නැතුව හිටියයි කියලා හිතන්න. එතකොට භාවනා කරන කෙනාටම තමන් පිළිබඳව සැකයක් : මගෙ මේ ඇස් දෙක නරක් වෙලාද? සුද වහලද? ඇහේ සුද ඇවිල්ලද? මේ බලන දේ මේ විදිහට බොඳ වෙන්නෙ කොහොමද? කියලා සැක කරනවා. ඒක හුඟක්දෙනාට වෙනවා. මං දන්නෙ නෑ එච්චර ආරක්ෂාකාරීද කියලා මං මේ කියන එක. සමථ වශයෙන් අරමුණ දිහා බලනකොට ඕක තේරුම්ගන්න තියෙන හැකියාව අඩුයි. විපස්සනා කරනවයි කියලා අපි තේරුම් කරල දෙන්නේ 'මේ බලන දේ වෙනස් වෙනවා'. බලන දේ වෙනස් වෙනවයි කියල කියන්නේ බලන්නාගේ හිත වෙනස් වෙනවා. අන්න ඒකට සූදනම් මනස කියනවා.

ඉතින් මේ ප්‍රශ්නය අහපු එක්කෙනාගෙ පහනින් එළිය බලන්නා වගේ, කට්ටියට කියන්න පුළුවන් එහෙම වෙනස් වීමක් සූදනමෙන් භාවනාවට යන්න පුළුවන් නම්, ඒක භාවනාවට කරන ලොකු ගෞරවයක්. ඒකට වෙන්න ඇති බුදුරජාණන් වහන්සේ අප්‍රමාදී බව කියල කිව්වේ. සූදනම් ශරීරයෙන් යනවා. අනිත් පැත්තෙන් මෙහෙම කියන්න පුළුවන්. යම් කිසි කෙනෙකුට එහෙම දැනුමක් නෑ, එහෙම කුසලතාවක් නැත්නම්, ඒක ඒ භාවනා කරන එක්කෙනාගෙ

දෝසෙට දකින්නෙ නෑ. උගන්නන ගුරුවරයගේ අදක්ෂකම කියල කියනවා. විස්තර කර දීමේ අදක්ෂ භාවය. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ සියලුදෙනාගෙම භාවනාවෙදි ඇති වෙන දුර්වලකම් තමන්වහන්සේගෙත් දුර්වලකම් කියල හිතාගෙන තමයි සාරාසංඛෙය්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් පෙරුම් පිරුවේ, කවුරු මොන විදිහෙන් ප්‍රශ්නයක් ඇහුවත් ඒකට මං උත්තර දෙන්න දැනගන්න ඕනෑ කියලා. ඒකයි අපි 'සර්වඥ' කියන නමින් අදහස් කරන්නේ.

අපිට එතෙන්ට යන්න බෑ. නමුත් අපිට ඒ ආදර්ශය ගන්න පුළුවන්. ඒ නිසා කවුරු හරි ලැහැස්ති නම් මේ බලාගෙන ඉන්න දේ වෙනස් වෙනසුලුයි, ඒ වෙනස් වෙනසුලු දේ දැකීම දුකට හේතු වෙනවා, නමුත් වළක්වන්න බෑ කියලා පිළිගන්න, ඔච්චරයි **අනිච්චං දුක්ඛං අනත්තං** කියන්නේ. අන්න ඒ අනිච්චතාවයට හොඳට සාක්ෂි ලැබෙමින් පවතිනවා මේ ප්‍රශ්නකරුට. එයා ලියලත් තියෙනවා හරි ලස්සනට. ඒ නිසා කොයි එක බැලුවත් එකයි කියලා උත්තරයක් දෙන්න පුළුවන්. එළවළු කපනකොට කකුල වෙනස් වෙන දිහා බැලුවත්, කපන එළවළුවලට මොකද වෙන්නේ? කියලා බැලුවත්, ඒ අතරමැද මේ බලාගෙන ඉන්න මේ මට මොකද වෙන්නේ? කියල බැලුවත් ඔක්කොම එකයි.

ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ ආර්ය පර්යේෂණය කියන වචනය තුළ සෑහෙන ඉඩක් දීලා තියෙනවා. මේකම බැලිය යුතුයි කියන්න යන්න එපා. මේකම බැලිය යුතුයි කියල කියන්නෙ පටු මනසකින්. සම්ප්‍රදායානුකූල ගතානුගතික මනසකින්. කොයි එකත් කමක් නැහැ. මං එළවළු කපන ගමන් ඉන්නකොට ඇවිදින හැටි, නැත්නම් පිහිය වමතෙද දකුණෙද තිබුණේ? කපන්න ඉස්සෙල්ලා එළවළු ටික කොහොමද? කැපුවට පස්සේ එළවළු ටික කොහොමද? කපපු එළවළු ටික වේලාවකින් දුඹුරු පාට වෙනවා. කපල තියන්න බලන්න බටු ගෙඩියක්. කහට පිපෙනවා. කොයි වෙලාවෙද කහට පිපෙන්නේ? ආන්න ඔය ටික දක්නාසුලුව යනවා නම්, ඒ කෙනාට එළවළු කපද්දිත් මාතික මාතාවට වගේ නිවන් දකින්න පුළුවන්. භාවනා මධ්‍යස්ථානයට ගිහිල්ලා සිල් අරගෙන කරන එකට වැඩිය යමක් සිද්ධ වෙනවා. ඒ විදිහේ ඥානයක් පහළ වේවා! කියල ප්‍රාර්ථනාවෙන් අපි සමාප්ත කරනවා උත්තරය.

# සතිපට්ඨාන විවරණ

- පළමුවන කොටස -

එකායනං ජාතිඛයන්ත දස්සී
මග්ගං පජානාති හිතානුකම්පී
එතෙන මග්ගෙන අතරිංසු පුබ්බෙ
තරිස්සන්ති යෙ ච තරන්ති ඔඝන්ති

නිවන දක්නා වූ හිතානුකම්පා ඇති
භාග්‍යවතුන් වහන්සේ
ඒ එකායන මග දන්නා සේක.
යම් කෙනෙක් චතුරෝඝය
පෙර තරණය කළාහු ද,
මතු තරණය කරන්නාහු ද,
දැන් තරණය කෙරෙද්ද,
(ඔහු) මේ මගින් තරණය කළහ.
කරන්නාහ. කෙරෙති.

- බ්‍රහ්ම සූත්‍රය - සතිපට්ඨාන සංයුක්තය

ISBN 978-624-5512-21-8




Quality Printers
0112 809 499